

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

10

PAŹDZIERNIK - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ
REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY
ADRES REDAKCJI: W-WA, ŁAZIENKOWSKA 1
tel. 6-22-10
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".
PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, PÓŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. A1. 60 gr. Obj. 40 str.
Nakład 9.280
Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125
Zam. 2328. 6.9. 52 r. 3-B-26191

CAŁY naród polski przygotowuje się do historycznego faktu — do wyboru swoich przedstawicieli do najwyższego organu władzy — Sejmu Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Po raz pierwszy w swojej historii naród nasz wybierać będzie na podstawie zasad Wielkiej Karty Narodu — Konstytucji Lipcowej. Po raz pierwszy w historii naród polski przystępuje do aktu wyborczego zwarty i zjednoczony w Wielkim Froncie Narodowym walki o pokój, o utrwalenie niepodległości i rozkwit Ojczyzny. Skupieni we Froncie Narodowym ludzie pracy miast i wsi, robotnicy i chłopi, uczeni i artyści, inżynierowie, studenci i żołnierze, partyjni i bezpartyjni, wierzący i niewierzący — z entuzjazmem powitali program wyborczy Frontu Narodowego — program walki o szczęście narodu i świetność Ojczyzny.

Program wyborczy Frontu Narodowego jest dokumentem historycznej doniosłości. Podsumowuje on już osiągnięte sukcesy na drodze do Polski silnej i bogatej i stawia zadania na następne osiem lat — zadania dla władzy ludowej i dla obywateli. Zadania wcielające w życie marzenia i dążenia całych pokoleń bojowników o postęp i szczęście Ojczyzny.

Program ten odpowiada dążeniom wszystkich patriotów polskich i o jego urzeczywistnienie walczyć będzie cały naród, zjednoczony w Froncie Narodowym wokół Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej i Wielkiego Budowniczego Polski Ludowej, Prezydenta Bolesława Bieruta.

„Front Narodowy — głosi program — jest jednością działania wszystkich Polaków, którzy chcą gospodarczego i kulturalnego rozkwitu Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, szybkiego wzrostu jej siły oraz dobrobytu wszystkich ludzi pracy. Jest jednością działania wszystkich, którzy chcą utrwalenia pokoju i niepodległości Ojczyzny. Jest jednością w walce o szczęśliwą przyszłość narodu, w walce z tymi, którzy chcieliby naród nasz rozbić i osłabić wewnętrznie, w walce z najmitami imperializmu".

Program wyborczy wskazuje na rolę przykładu, przyjaźni i pomocy Związku Radzieckiego dla naszego narodu i wzywa: „Zacieśniajmy i pogłębiajmy przyjaźń narodu polskiego ze Związkiem Radzieckim, wzmacniajmy jedność światowego obozu pokoju i niezawisłości narodów".

Program wyborczy spotkał się z gorącym poparciem najszerszych mas narodu nie tylko w słowie ale i w czynie. Ludzie pracy dobrze rozumieją, że: „kto staje w szeregach Frontu Narodowego, kto umacnia jego jedność i przyczynia się do osiągnięcia jego wielkich i sprawiedliwych celów — jest patriotą. Kto jedność narodu świadomie rozbija — jest wrogiem".

Na wezwanie Ogólnopolskiego Komitetu Wyborczego Frontu Narodowego we wszystkich miastach i miasteczkach, zakładach pracy, uczelniach, gminach i gromadach powstały Komitety Frontu Narodowego.

W odpowiedzi na wezwanie załóg dziewięciu wielkich zakładów przemysłowych, ludzie pracy całego kraju podejmują współzawodnictwo socjalistyczne dla poparcia programu wyborczego Frontu Narodowego oraz na cześć XIX Zjazdu WKP(b) — Partii przodowniczki światowych sił postępu i pokoju.

Do pracy i walki w Wielkim Froncie Narodowym stanęli także sportowcy polscy. Z wdzięcznością i radością przyjęli oni punkt Programu Wyborczego głoszący: „wybudujemy nowe stadiony i boiska, zapewnimy milionom chłopców i dziewcząt sprzęt sportowy, polepszymy opiekę nad sportem i kulturą fizyczną".

Z gorącym entuzjazmem stają sportowcy do wielkiego współzawodnictwa o lepsze wyniki w pracy, nauce i sporcie, do budowy boisk i stadionów, do walki o pomnożenie szeregów swoich kół i zespołów, o powiększenie ilości zdobytych odznak SPO i klas sportowych, o lepsze wyniki i nowe rekordy sportowe.

W Komitetach Frontu Narodowego, w zakładach pracy i uczelniach, w spółdzielniach produkcyjnych i gromadach swoją świadomą i aktywną postawą, wynikami w pracy i sporcie, oddaniem głosu na najlepszych przedstawicieli ludu pracującego — kandydatów Frontu Narodowego — sportowcy polscy zamanifestują swą miłość i oddanie dla wielkiej i świętej sprawy pokoju i rozkwitu Ojczyzny.

Plan pracy i wytyczne dla koła i zespołu sportowego na IV kwartał 1952 r.

Czwarty kwartał będzie końcowym etapem rocznej pracy kół i zespołów sportowych. Miesięcznik „Koło Sportowe“ przed rozpoczęciem poszczególnych kwartałów dawał wytyczne, służące radą i pomocą przy rozplanowaniu prac. Wskazówki nasze szły w kierunku udzielenia pomocy w wypełnieniu zadań planowych i podania atrakcyjnych form ich realizacji.

Przystępującym do rozpracowania planu pracy przed każdym nowym kwartałem, zalecaliśmy przeprowadzenie analizy dotychczasowych niedociągnięć i braków, oraz podciągnięcia na jeszcze wyższy poziom osiągnięć.

Planując prace w IV kwartale, należy pamiętać o tym, że okres ten zamyka całoroczną pracę koła i zespołu sportowego. Trzeba sięgnąć do spraw niewykonanych nie tylko ostatniego okresu, to znaczy trzeciego kwartału, ale również i poprzednich.

Ambicją koła i zespołu sportowego powinno być nie tylko nadrobienie niewykonanych zadań planu rocznego, lecz również jego przekroczenie.

Na zebraniu koła, które zwołacie dla omówienia tych spraw, należy bardzo wnikliwie przeanalizować dotychczasowe osiągnięcie koła (zespołu), należy dokładnie z rocznego planu pracy i zadań planowych dla koła na rok 1952, wytypować sprawy nie załatwione, trzeba wytworzyć atmosferę głębokiej troski o ich wykonanie. Aktyw sportowy koła, a przede wszyskim ZMP-owski, do pracy tej powinien wciągnąć wszystkich członków koła, stawiając przed nimi bojowe zadania nie tylko nadrobienia braków lecz również przekroczenia zadań planowych.

Na jakie sprawy Rady Kół i Zespołów powinny zwrócić przede wszystkim uwagę?

1. Trzeci kwartał stawiał przed członkami kół zadanie dokończenia zdawania norm na odznakę SPO. W wielu wypadkach zadanie to nie zostało należycie wykonane. Złożyło się na to cały szereg powodów, a mianowicie: okres wakacyjny i urlopy, akcja żniwna, przygotowania poszczególnych zrzeszeń do mistrzostw itd.

   Obecnie, po okresie wakacyjnym, nic nie stoi na przeszkodzie, by przystąpić do wypełnienia tych zadań.

   Należy sporządzić listę członków koła i zespołu sportowego, którzy mają do wypełnienia zaległe normy na odznakę. Trzeba omówić z nimi plan zapraw i treningów, zabezpieczając w tym celu potrzebny sprzęt, boisko, salę i prowadzącego zajęcia. Zdawanie norm należy przeprowadzić na zawodach specjalnie w tym celu organizowanych przez koła lub kilka kół.

   Czynnikiem mobilizującym do przeprowadzenia tej akcji, powinno być nawiązanie do zobowiązań pozlotowych, do wykonania zadań planowych koła.

2. Następnym zadaniem, jakie miały wykonać koła i zespoły sportowe w III kwartale, było dalsze zdobywanie norm klasyfikacji sportowej. W niedostatecznej mierze Rady Kół uwzględniły w III kwartale sprawę organizacji i przeprowadzania zawodów sportowych. Słowem nie stwarzano członkom kół odpowiednich warunków do ubiegania się o odznaki klasyfikacyjne.

   Na początku października należy zorganizować takie zawody, wziąć udział w zawodach organizowanych przez inne koła, zrzeszenia czy też Komitety Kultury Fizycznej.

3. W akcji współzawodnictwa przed Zlotem i po Zlocie, powstały w kołach nowe sekcje sportowe. Mało poświęcono uwagi pracy tych sekcji. Stąd powstaje duże niebezpieczeństwo zaniku ich działalności. Nowopowstałym sekcjom trzeba udzielić więcej pomocy, trzeba uwzględnić dla ich członków atrakcyjne formy pracy, organizując zawody, rozgrywki, próby bicia rekordów koła itp. Nowi członkowie muszą czynnie współpracować w wykonaniu zadań planowych koła.

4. W miesiącach lipcu i sierpniu, koła i zespoły sportowe prowadziły wzmożoną działalność w sekcji turystycznej. Wiele kół organizowało i przeprowadziło wycieczki turystyczne dla swoich członków, łącząc je z wykonaniem zadań planowych. W ramach akcji łączności miasta ze wsią, na wycieczkach tych organizowano zawody, rozgrywki z innymi zespołami. W ten sposób silniejsze koła szły z pomocą zespołom i kołom słabszym.

Ta atrakcyjna forma realizowania własnego programu, powinna być dalej kontynuowana przez koła, które ją prowadziły oraz zapoczątkowana przez te zespoły, które w swojej działalności jej nie uwzględniły.

5. Wielka impreza sportowa na skalę ogólno-polską „Marsze Jesienne" — powinna zastać członków koła i jego kierownictwo w pełnej gotowości do udziału w niej. Właściwie przeprowadzona akcja propagandowa, zaprawy i treningi, współzawodnictwo pomiędzy członkami koła i między kołami o masowy udział w tej imprezie — będą niewątpliwie momentem ożywiającym działalność koła. Kierownictwo i aktyw koła musi stworzyć jak najbardziej sprzyjające warunki do przeprowadzenia „Marszów Jesiennych". Szczegółowy plan przygotowania i przeprowadzenia tej imprezy, musi być podany do wiadomości wszystkich członków koła poprzez zebrania i stałe komunikaty. Należy przed imprezą ustalić również formy oceny i nagradzania za udział w „Marszach Jesiennych".

6. Należy szczegółowo rozpatrzyć i ustawić plan pracy na ostatnie miesiące bieżącego roku. Okres jesienno-zimowy i stopniowe przejście z boisk do pomieszczeń zamkniętych oraz nastawienie na objęcie jak największej ilości członków pracą w sekcjach sportów zimowych — wymaga dokładnego przygotowania tej akcji. Trzeba przygotować sprzęt i urządzenia sportowe do sezonu zimowego. Trzeba omówić plan pracy podając jego szczegółowe rozpracowanie do wiadomości wszystkich członków. Należy zorganizować pogadanki, zaopatrując członków koła w odpowiednie materiały — celem przygotowania ich do zdawania norm teoretycznych. Należy wytypować osoby, które będą prowadziły zajęcia, współpracując w tej sprawie z innymi kołami i Komitetem Kultury Fizycznej.

7. Należy wytypować zespół aktywistów koła (zespołu), który zbierze materiał do rocznego sprawozdania z działalności koła. Sprawozdanie roczne będzie bowiem miało na celu analizę pracy koła, wysunięcie wniosków odnośnie ustawienia pracy w przyszłym roku. Zespół ten będzie miał zadanie opracować tezy do planu pracy w roku 1953.

PLAN PRACY NA IV KWARTAŁ 1952 R.

Październik

8 Zebranie koła (LZS) — omówienie udziału w marszach, podanie szczegółowego programu zawodów.

		Uwagi
5	Zorganizowanie drużyny do marszów jesiennych.	Zorganizować treningi, przeprowadzić propagandę marszów, współdziałając z kierownictwem Zakładu Pracy, ZMP, POP, Radą Okręgową Zrzeszenia, PKKF.
1—10	Udział w zawodach na torze przeszkód w ramach zawodów na zamknięcie sezonu lekkoatletycznego.	Przygotować i zgłosić zawodników, przygotować dokumentację na SPO.
12—19	Start w marszach.	Spowodować udział wszystkich członków koła (LZS).
19—31	Przeprowadzić mistrzostwa indywidualne kół i zespołów w szachach.	Ustalić program, terminarz rozgrywek, przygotować imprezę, przeprowadzić propagandę.
10—30	Przeprowadzić mistrzostwa wewnętrzne w gimnastyce (koła, LZS, SKS).	Ogłosić wcześniej termin zawodów ustalić program, przygotować imprezę, przeprowadzić propagandę.
19—31	Wytypować zawodników do zawodów klasyfikacyjnych w gimnastyce (III, II i I kl. oraz program na SPO dla mało zaawansowanych).	Zgłosić zawodników do PKKF lub Rad Głównych Zrzeszeń, Przeprowadzić treningi przed zawodami z grupą wytypowaną.
25—31	Zorganizować indywidualne mistrzostwa koła (LZS) w tenisie stołowym.	Zorganizować treningi, przygotować zawody, przeprowadzić propagandę.
Listopad		
1—20	Przeprowadzić mistrzostwa drużynowe kół i LZS w szachach.	Ustalić program i terminarz rozgrywek, przeprowadzić propagandę.
15—25	Wytypować zawodników do indywidualnych mistrzostw powiatu w szachach.	Zgłosić zawodników, ustalić w PKKF termin zawodów.
10—20	Wytypować zawodników do zimowych biegów na przełaj.	Przeprowadzić treningi, zgłosić zawodników do PKKF.

5—20 Wytypować zawodników do mistrzostw w boksie w klasie powiatowej.	Przeprowadzić treningi — zgłosić zawodników do PKKF.
20—30 Wytypować zawodników w boksie do „Pierwszego kroku".	Przeprowadzić treningi — zgłosić zawodników do PKKF.
Grudzień 1—15 Zorganizować zawody propagandowe w szachach.	Przeprowadzić propagandę wśród członków koła i w środowisku działalności koła.
10—20 Zorganizować turniej w tenisie stołowym dla zrzeszonych i niezrzeszonych w kole sportowym.	Przeprowadzić propagandę turnieju
20—30 Zorganizować turniej w siatkówce mężczyzn i kobiet dla zrzeszonych i niezrzeszonych w kole sportowym.	Przeprowadzić propagandę, zaprosić do udziału w turnieju pracowników zakładu pracy niezrzeszonych w kole sportowym
15—30 Zorganizować pokaz zespołu gimnastycznego (ćwiczenia na przyrządach i wolne).	Przeprowadzić propagandę pokazu.
20—30 Zorganizować pokazy i zawody w podnoszeniu ciężarów z udziałem zawodników innych kół.	Nawiązać kontakt z innymi kołami, wspólnie zorganizować imprezę, przeprowadzić propagandę.
1—30 Zorganizować wycieczki turystyczne.	Wytypować trasę, miejsce postoju, nawiązać kontakt z LZS na trasie wycieczki.

PLAN ZAPRAWY I ZDOBYWANIE SPO W IV KWARTALE 1952 R.

Normy obowiązkowe	Październik			Listopad			Grudzień		
1. Gimnastyk	+	+	+	0	0	0	0	0	0
2. Marsze jesienne	0	0	0		—			—	
3. Strzelanie	0	0	0		—			—	
4. Tor przeszkód	0	0	0		—			—	
5. Cele i zadania KF	+	+	+	0	0	0	0	0	0
Ochrona zdrowia	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Zdawanie norm zaległych

Objaśnienie znaków: + + + — przygotowanie
O O O — zdawanie

PLAN PRACY SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA

Dyszypliny sportu.	*Październik*	*Listopad*	*Grudzień*
1. Lekka-atletyka (marsze)	12	—	—
2. lekcje ogólnego przygotowania (gimnastyka, gry zespołowe, zapasy, podnoszenie ciężarów)	—	12	12
3. narciarstwo, łyżwiarstwo (w zależności od warunków atmosferycznych)	—	—	12

Aby wykonać i przekroczyć zadania planowe na IV kwartał, aby nadrobić zaległości powstałe z niewykonania zadań w ubiegłych kwartałach, aby wykonać i przekroczyć roczny plan pracy, nakreślony przez koło — Rada Koła i zespołu sportowego musi skupić wokół siebie najbardziej aktywnych członków. Należy ściśle współdziałać i szeroko korzystać z pomocy organizacji ZMP, rozdzielając konkretne zadania aktywistom.

Zbliżający się okres jesienno-zimowy, w żadnym wypadku nie może obniżyć aktywnego udziału członków koła w realizowaniu planu pracy.

Słabsze natężenie imprez planowych wynikających z jednolitego kalendarza, należy wykorzystać do organizowania zawodów wewnętrznych koła, do akcji propagowania w swoim środowisku uprawiania wychowania fizycznego. Zamknięcie rocznej pracy i wypracowanie na podstawie doświadczeń mobilizującego planu na rok 1953, pozwoli postawić pracę każdego koła na wyższym poziomie, pozwoli wciągnąć do czynnej współpracy nowych ludzi.

Zobowiązanie LZS Rzekuń

Zbliża się historyczny dzień, w którym młode pokolenie po raz pierwszy w historii Polski, stanie do urn wyborczych, by wybrać najlepszych synów naszej Ojczyzny do najwyższego organu Władzy Ludowej. Dla uczczenia tej radosnej chwili w życiu naszym, którą zagwarantowała nam Konstytucja, zobowiązujemy się:

1. *Zdobyć 6 odznak SPO i BSPO.*
2. *Zorganizować zespół pieśni i tańca w naszej gromadzie.*
3. *Zorganizować dwie zabawy i dochód przeznaczyć na odbudowę Warszawy.*

CZŁONKOWIE LZS RZEKUŃ

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania

W pierwszej połowie października cały wysiłek sekcji idzie przede wszystkim w kierunku należytego przygotowania swoich członków do Marszów Jesiennych. O przygotowaniach wstępnych, o technice i częściowo o treningu pisaliśmy w numerze 9 „Koła Sportowego". Dziś, dodatkowo podajemy jesz-



Przygotowanie do Marszów Jesiennych urozmaicać należy marszami terenowymi.

cze schemat treningowy dla kobiet na 5 km oraz dajemy szereg wytycznych, jak należy postępować i zachowywać się przed, w czasie i po marszu.

W czasie zawodów nie stosować zbyt ostrego tempa zaraz po wyjściu ze startu. Maszerować dość szybkim, ale „lekkim" krokiem, zwracając uwagę na głęboki wydech. Słabszych zawodników brać w środek i zachęcać do wal-

ki. W czasie marszu nie podbiegać, nie podskakiwać, nie pochylać tułowia do przodu. Palców stóp nie odchylać na zewnątrz. Stopy stawiać prosto, możliwie na jednej linii. Ramiona ugiąć w łokciach i pracować nimi luźno, swobodnie.

Po skończonym marszu nie siadać na ziemię. Wykonać kilka rozluźniających ćwiczeń nóg (luźne podskoki). Pragnienie zaspokoić najlepiej szklanką letniej herbaty.







Prawidłowo wykonany chód sportowy.

W drugiej połowie października praca sekcji musi pójść w tym kierunku, ażeby umożliwić zdobycie odznaki wszystkim członkom, którzy posiadają jakiekolwiek zaległości w uzyskaniu norm SPO. Treningi i próby winny być prowadzone w dyscyplinach, których nie można przeprowadzać w pomieszczeniach zamkniętych. Trzeba przygotowywać i przeprowadzać zdawanie norm według wskazówek dotyczących odnośnych dyscyplin, podanych w poprzednich numerach „Koła Sportowego".

Z końcem października nie należy jednak — jak to miało miejsce dotychczas, przerwać uprawianie sportu na wolnym powietrzu do czasu nastania ciepłych dni wiosennych. W jesieni, a nawet w zimie, praca musi być kontynuowana. Przenieść należy ją tylko z boiska w teren.

W terenie ćwiczyć można nie tylko marsze i biegi, nie tylko skoki terenowe i rzuty (kamieniami, kulą, granatem), ale również wspinanie, różne gry i zabawy, a nawet „zabawiać" się w piłkę nożną, ręczną, siatkówkę itd.

SCHEMAT TRENINGOWY NA 5 KM DLA KOBIET

Ćwiczyć należy 2 razy w tygodniu w zwartych zespołach, maszerując równym krokiem.

1-SZY TRENING:

1) Marsz w kole (o promieniu 10 — 15 metrów) pięć do dziesięć minut na styl
2) Kilka ćwiczeń rozluźniających (lekkie podskoki, skłony, bezwładne przysiady)
3) Marsz 1500 m w czasie około 13 min. Maszerować w równym tempie

2-GI TRENING:

1) Marsz 1000 m w czasie około 8 min.
2) Krótki odpoczynek, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe
3) Marsz 2000 m w czasie około 18 min. Ostatnie 200 m szybko

3-CI TRENING:

Marsz 3000 m w średnim tempie (na pół siły i szybkości). Maszerować w tempie około 8 i pół do 9 min/km. Na zakończenie marsz w kole (2 — 3 min) dla skontrolowania techniki i poprawienia zauważonych błędów)

4-TY TRENING:

1) Marsz 2000 m w dość szybkim, równym tempie
2) Krótki odpoczynek
3) 500 m szybko (w czasie około 3 i pół min.)

5-TY TRENING:

Marsz 2 × po 1000 m w czasie po 8 min/km

6-TY TRENING

Marsz 5000 m w czasie około 45 min.

WYTYCZNE DLA STARTUJĄCYCH

W ostatnim tygodniu przed zawodami nie należy zmieniać ani dotychczasowej pracy treningowej ani też dotychczasowego trybu życia. Jeśli trenowaliśmy do tej pory dwa razy w tygodniu, to treningi te należy w dalszym ciągu kontynuować. Na tydzień przed zawodami wskazane jest przemaszerować całą trasę w zespole — tak jak na zawodach. Mszerować należy jednak zawsze w grupie. Nie zezwalać na żadne wymijanie, ani też „gonienie do upadłego". Na 3 dni przed zawodami należy przeprowadzić lekki trening. Trybu życia — jak już podkreślaliśmy — nie należy zmieniać. Zajęcia zawodowe wykonywać normalnie. Odżywiać się normalnie. Sypiać — jak zwykle 7 — 8 godzin. Nie wylegiwać się — co niektórzy jeszcze stosują przed startem, gdyż organizm staje się wtedy ospały, leniwy i niezdolny do większego wysiłku. Ostatni posiłek należy wziąć co najmniej 3 godziny przed startem.

SEKCJA ATLETYCZNA przystępuje do PRACY

PODRZUT OBURĄCZ

W numerze 8-ym i 9-tym „Koła Sportowego" podaliśmy szereg wytycznych jak zorganizować sekcję atletyczną oraz jak przygotować sposobem gospodarczym teren do ćwiczeń oraz sprzęt i przybory atletyczne. Omówiliśmy dalej jedną z osnów lekcyjnych oraz opisaliśmy pierwszy bój trójboju olimpijskiego; wyciskanie sztangi oburącz.

Poniżej podajemy opis techniki drugiego boju: p o d r z u t o b u r ą c z.

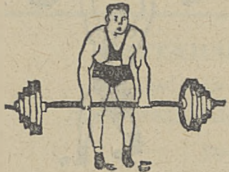
Podrzut sztangi oburącz wykonujemy na dwa tempa: w tempie I-szym podrywamy sztangę na wysokość piersi, w tempie II-gim podrzutem wyprowadzamy ją w górę na wysokość wyprostowanych ramion.

Najlepszym ze sposobów podrzutu jest tak zwany styl nożycowy, którego opisem zajmiemy się w niniejszym artykule.

Podejście do sztangi takie same, jak przy wyciskaniu. W pozycji przed sztangą rozstawiamy stopy równolegle na szerokość ramion, palce stóp skierowane do przodu. Z ugięciem nóg w kolanach i pochyleniem tułowia do przodu obchwytujemy sztangę czterema palcami z góry i kciukiem od dołu. Jest to uchwyt z a m k n i ę ty. Zabezpiecza on przed wypuszczeniem sztangi z rąk.

PODERWANIE SZTANGI NA WYSOKOŚĆ PIERSI: (tempo I)

Powolnym wyprostem nóg i tułowia odrywamy sztangę od pomostu i, przyśpieszając jej oderwanie, siłą mięśni grzbietu i ramion ciągniemy ją do góry. W momencie, gdy sztanga sięga wysokości kolan, szybko przechodzimy do wspięcia na palce, energicznym zrywem ramion unosząc sztangę do wysokości brzucha. W tym momencie nogi wykonują „nożyce" jedna z nich wysuwa się do przodu a druga — do tyłu. Jednocześnie kiście rąk i łokcie podsuwamy pod sztangę, i podrzutem kładziemy ją na piersi.

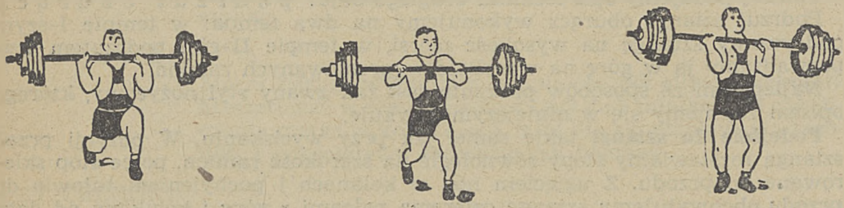






Przy zarzuceniu sztangi do piersi bardzo ważnym jest prawidłowe wykonanie podrzutu. Zanalizujmy zatym kolejność ruchów i zmiany, jakie zachodzą we wzajemnym ułożeniu poszczególnych części ciała ćwiczącego.

W pozycji bezpośrednio przed podrzutem nogi jeszcze są lekko ugięte a cały ciężar ciała przeniesiony na palce stóp. Tułów jeszcze nie całkowicie wyprostowany, ramiona w stawach łokciowych proste. W tym momencie następuje podrzut: najpierw wykonujemy energiczny wyprost nóg i kręgosłupa a następnie szybko uginamy ramiona. Szybkość ruchu ramion wzmaga się pod koniec podrzutu, przez ułamek sekundy sztanga podchodzi w górę po linii pionowej. Ten moment należy wykorzystać do podejścia pod sztangę i wykonania „nożyc". Podłożenie łokci pod sztangę zaczynamy w chwili wykonywania nożyc i kończymy równocześnie z ustawieniem stóp w końcowej pozycji nożyc. Prawidłowa pozycja zapaśnika po wykonaniu podrzutu na pierś jest następująca: noga wykroczna ugięta pod kątem prostym (a nawet rozwartym), noga zakroczna, nieznacznie ugięta w kolanie, opiera się na palcach. Ciężar ciała i sztangi równomiernie rozłożony na obie nogi. Tułów wyprostowany, lekko odchylony w tył. Klatka piersiowa wysunięta do przodu. Spoczywającą na piersiach sztangę podtrzymują ramiona ugięte w łokciach i przywarte do boków ciała. Broda ściągnięta, głowa w przedłużeniu



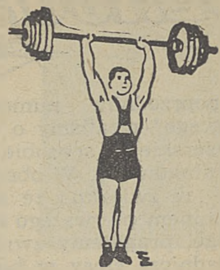
tułowia. Po zakończonym podejściu pod sztangę należy natychmiast powstać. W tym celu przenosimy ciężar ciała na nogę zakroczną i oswabadzając w ten sposób nogę wysuniętą do przodu, przenosimy ją w tył do pozycji wyjściowej, po czym dostawiamy do niej nogę zakroczną i przygotowujemy się do podrzutu sztangi od piersi w górę.

PODRZUT SZTANGI NA WYSOKOŚĆ WYPROSTOWANYCH RAMION (tempo II)



Nogi przechodzą do rozkroku na szerokość barków. Stopy ustawione równolegle, palce stóp skierowane do przodu. Tułów wyprostowany, klatka piersiowa podana do przodu, głowa lekko odchylona w tył. W tej pozycji wykonujemy niegłęboki przysiad, utrzymując pionowe ułożenie tułowia i nie od-

rywając pięt od pomostu. Teraz następuje energiczny wyprost nóg i podrzut sztangi mięśniami tułowia i ramion. W końcowym momencie podrzutu nogi przyjmują pozycję „nożyc". „Nożyce" w podrzucie od piersi są mniej głębokie, niż przy zarzuceniu sztangi na pierś. Pozwala to na zachowanie większej równowagi przy wyniesieniu sztangi w górę na wyprostowanych ramionach. Po wyprowadzeniu sztangi w górę, podobnie jak w poprzednim tempie, nogi przechodzą do rozkroku.



Podrzut jest zaliczony wtedy, gdy nogi są wyprostowane w stawach kolanowych i znajdują się w rozkroku nie szerszym niż 40 cm, palce stóp ustawione na jednej linii, a sztanga spoczywa na wyprostowanych w łokciach ramionach. W tej pozycji należy sztangę utrzymać 2 — 3 sekund i opuścić po sygnale danym przez sędziego. Sztangę opuszczamy najpierw do piersi, a potem na pomost.

W podrzucie sztangi oburącz należy unikać: dotykania pomostu kolanami, dotykania nóg rękami w niskim przysiadzie, zatrzymania ruchu w przysiadzie. Dociskać sztangę oraz podrzucać od piersi można tylko jeden raz.

Bardzo ważnym momentem w podrzucie oburącz jest umiejętność prawidłowego regulowania oddechu.

Po podejściu do sztangi, w chwili pochylenia tułowia przed uchwytem, należy wykonać głęboki wydech. Przed oderwaniem sztangi od pomostu następuje wdech i zatrzymanie oddechu do momentu zarzucenia sztangi do piersi. Po zarzuceniu sztangi następuje znowu wydech, a po nim wdech po którym zatrzymujemy powietrze w płucach aż do chwili ukończenia podrzutu od piersi w górę do całkowitego wyprostu ramion. Przy zakończeniu boju i opuszczaniu sztangi na piersi wykonujemy wydech i opuszczamy sztangę na pomost.

SEKCJA BOKSERSKA PRZY PRACY

W poprzednim numerze „Koła Sportowego" pisaliśmy o pracy sekcji bokserskiej, o sposobie prowadzenia treningów itd. W obecnym artykule — w związku ze zbliżającym się terminem pierwszego kroku bokserskiego, pragniemy zwrócić uwagę na zasadnicze ciosy w boksie — **na lewy i prawy prosty.**

Młodzi zawodnicy, którzy nie opanują tych zasadniczych ciosów, nie będą nigdy dobrymi pięściarzami.

Dobry przykład jak należy walczyć lewym i prawym prostym daje nam b. mistrz olimpijski Czechosłowak TORMA, którego przedstawiają nasze zdjęcia na str. 21.

Naukę ciosów rozpocząć należy od ćwiczeń wstępnych do poprawnego wyprowadzania ciosów. Ćwiczenia te wykonujemy z następującej **pozycji pomocniczej:** rozkrok (nogi ustawione w jednej linii spoczywają na całych stopach), kolana lekko ugięte, tułów wyprostowany, broda lekko ściągnięta, ramiona zgięte w łokciach, pięści przy podbródku.

Z tej pozycji wykonujemy wyprosty ramion w przód lewą i prawą z wysunięciem barku do przodu. W czasie wyprostu ramienia należy unikać skłonów tułowia w przód lub w bok, a zwracać uwagę na skręt tułowia w osi poprzecznej. Łokcie w czasie prostowania ramienia idą w kierunku za pięścią (nie należy unosić ich ku górze i na zewnątrz).

Po opanowaniu tych ćwiczeń przystępujemy do wyprowadzenia lewego i prawego prostego z pozycji bokserskiej.

Przyjęcie poprawnej pozycji bokserskiej ma ogromne znaczenie w technice pięściarskiej. Z niej bowiem łatwo wyprowadzać właściwy cios i łatwo chronić się przed ciosami przeciwnika. Pozycja ta musi być zaczepno - obronna.

Rys. 1. Cios — lewy prosty. Jeśli cios ma być skuteczny dodaje się wypchnięcie lewego barku.

Rys. 2. Powrót do pozycji bokserskiej. Ciężar ciała na obu stopach z małą nadwyżką na nodze prawej, nogi w kolanach lekko ugięte. Ramiona ugięte w łokciach, pięści na wysokości brody. Łokieć prawego ramienia przesunięty w kierunku żołądka, a pięść lewej ręki skierowana do przeciwnika. Łokcie jak najbliżej tułowia. Plecy lekko uwypuklone, wzrok skierowany na przeciwnika.

Rys. 3 i 3b. Pozycja bokserska widziana z prawej i z lewej strony.

Chcąc nauczyć się przyjmowania prawidłowej pozycji i dobrego wyprowadzania ciosów, wskazanym jest kontrolować ruchy swoje w domu przed lustrem, najlepiej w czasie porannej gimnastyki.

Rys. 4. Chcąc uzyskać szerszą i pewniejszą postawę, odstawiamy lewą nogę nieco w bok (w lewo). Ciężar ciała przenosimy lekko na lewą nogę. Prawa stopa wsparta na palcach.

Rys. 5a i 5b. Prawy prosty widziany z przodu i z lewej strony. Noga zakroczna wyprostowana w kolanie, stopa prawa wspięta wysoko na palce.

Rys. 6. Po zadanym prawym prostym powrót do pozycji bokserskiej, ażeby stworzyć dobrą zasłonę, która chronić będzie przed ewentualnym przeciwuderzeniem przeciwnika.

Rys. 7. Pozycja bokserska widziana z tyłu.

Rys. 8. Odsunięcie nogi lewej w bok — przygotowanie do przeniesienia ciężaru ciała na lewą nogę.

Rys. 9. „Prawy prosty" — uderzenie poparte naporem ciała. Prawa stopa wspięta na palce.

Rys. 10. Przejście do pozycji bokserskiej.


1

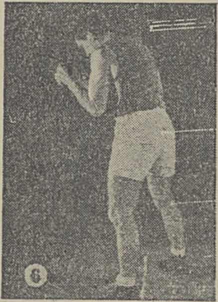
2

3

3

4

5

5

6

7

8

9

10

Sekcja szachowa przy pracy

Prowadzenie zajęć w sekcji szachowej

Do najtrudniejszych zadań kierownictwa sekcji szachowej należy podtrzymanie wśród jej członków zainteresowania, rozbudzonego pierwszym turniejem o mistrzostwo sekcji. Można to osiągnąć tylko przez organizację dalszych imprez. Turnieju o mistrzostwo nie należy urządzać częściej niż raz do roku — w przeciwnym razie ta główna impreza straciła by swoje znaczenie; trzeba znaleźć inną formę rozgrywek dłużej trwającą, a pozwalającą na większą swobodę i łatwość w przeprowadzeniu.

Imprezą taką jest tzw. turniej drabinkowy.



Polega on na tym, że po zakończeniu turnieju o mistrzostwo sekcji i ustaleniu kolejności graczy według siły gry, rozpoczyna się cykl meczów pomiędzy poszczególnymi zawodnikami: zajmujący niższe miejsce na tabeli może wyzwać na mecz zawodnika, znajdującego się bezpośrednio przed nim (o jedno miejsce wyżej) — i w razie wygranej zajmuje jego miejsce, a przegrywający przechodzi na miejsce zajmowane uprzednio przez zwycięzcę.

Mecz składa się z kilku partii (zwykle 6 — 10). Żaden z członków sekcji nie może uchylić się od przyjęcia wyzwania; odmowa rozegrania meczu (jeśli nie wchodzą w grę jakieś poważne przeszkody) równa się jego przegraniu.

Turniej drabinkowy może trwać bez przerwy cały rok — od jednego turnieju o mistrzostwo sekcji do drugiego. Ważna jest tu przy tym — jak w każdych zawodach sportowych — strona sprawozdawczo - propagandowa, a więc przede wszystkim odpowiednie podawanie wyników poszczególnych spotkań. Jest ono tym trudniejsze, im dłużej trwa impreza; w turnieju drabinkowym radzimy sobie w ten sposób, że nazwiska zawodników wypisujemy na oddzielnych małych kartkach (w rodzaju biletów wizytowych) i umieszczamy je na wiszącej w lokalu rozgrywek specjalnej tablicy. Tablica taka może mieć odpowiednie przegródki do wsuwania tych biletów. Wymiany biletów dokonujemy po każdym meczu, który powoduje zmianę „stanowisk" grających — a więc po każdym meczu, wygranym przez zawodnika, który uprzednio zajmował niższe miejsce na tablicy.

Turniej drabinkowy jest imprezą bardzo interesującą. Wielu członków znajdzie przy tym sposobność do wykazania właściwej siły swej gry: w turnieju o mistrzostwo sekcji wyniki bywają niekiedy przypadkowe, spowodowane np. niedyspozycją grającego; w turniejach drabinkowych przypadkowość wyników jest już bardzo rzadko spotykana.

Wyniki rozgrywek meczowych i same rozgrywki należy traktować tak samo poważnie, jak i turniej o mistrzostwo sekcji. Od stosunku kierownictwa sekcji do tej imprezy zależy jej powodzenie.

Rozgrywki meczowe powinny być prowadzone na takich samych warunkach jak rozgrywki turniejowe; nie powinno się więc rozgrywać więcej, jak jedną partię dziennie — nie można też grać jednocześnie dwu meczów.

W turnieju drabinkowym mogą brać udział również i ci członkowie sekcji, którzy nie brali udziału w turnieju o mistrzostwo; powinni oni jednak rozpoczynać grę od ostatniego miejsca w tabeli.

JAK SPRAWNIE PRZEPROWADZIĆ ZAWODY MARSZOWE

Zbliża się termin największej imprezy masowej jaką są bezsprzecznie Marsze Jesienne. Zawody te, aby spełniły swoje zadanie sportowe i propagandowe, muszą być należycie przygotowane i jak najsprawniej przeprowadzone.



W zależności od zarządzenia Powiatowego Komitetu K. F. marsze jesienne przeprowadza się z b i o r o w o dla wszystkich kół danej miejscowości albo też **oddzielnie dla pojedynczego, lub kilku kół.**

W pierwszym wypadku rola koła ogranicza się do przeprowadzenia na terenie koła, zakładu pracy, szkoły itd. przy której koło istnieje jak najżywszej propagandy (na zebraniach, odprawach, w gazetkach ściennych, komunikatach itd.), do zgłoszenia zawodników oraz zaopiekowania się nimi w czasie zawodów.

W drugim wypadku koło **jest właściwym organizatorem imprezy.** Przy organizacji imprezy należy porozumieć się i zapewnić sobie pomoc i współpracę czynnika partyjnego, Towarzystwa Przyjaźni Polsko - Radzieckiej, Ligi Przyjaciół Żołnierza, Związku Młodzieży Polskiej, wojska i władz porządkowych.

Do organizatorów należy:
1) Opracowanie planu przygotowania imprezy
2) Kierowanie wszystkimi pracami i ich kontrola
3) Opracowanie budżetu (koszty i sposób ich pokrycia)
4) Opracowanie minutowego programu imprezy (uroczystości otwarcia, przemówień, startu poszczególnych grup, zakończenia zawodów)
5) Przygotowanie tras marszów, szatni, sprzętu itd.
6) Przeprowadzenie propagandy (komunikaty, gazetki ścienne, prasa),
7) Zapewnienie porządku i bezpieczeństwa
8) Przygotowanie badań lekarskich i zapewnienie służby sanitarnej na zawodach
9) Udzielanie rad i wskazówek treningowych
10) Nadanie odpowiedniej oprawy imprezie
11) Postaranie się o sprzęt (czasomierze, taśmy, chorągiewki itd.)
12) Wysłanie zaproszeń
13) Przygotowanie list startujących i protokółów
14) Wytypowanie fachowej obsady sędziowskiej
15) Sprawne przeprowadzenie zawodów i rozdanie nagród
16) Oficjalne ogłoszenie wyników
17) Sporządzenie sprawozdań z zawodów
18) Opracowanie rozliczenia finansowego i likwidacja imprezy.

TRASY MARSZÓW

Trasy marszów winny przebiegać szlakami zwycięskiego pochodu Armii Radzieckiej i Wojska Polskiego lub też łączyć się z miejscami upamiętnionymi bohaterstwem żołnierza radzieckiego i polskiego w walce z hitlerowskim najeźdźcą.

Miejsce startu powinno być tak dobrane, ażeby marsz odbywał się ze **wschodu na zachód.** Trasa nie powinna przebiegać przez żadne przeszkody terenowe mogące stanowić wielką trudność lub niebezpieczeństwo dla uczestników.

Trasę należy udekorować flagami, bramami triumfalnymi, trnsparentami głoszącymi hasła przyjaźni polsko-radzieckiej i wspólnej walki o utrzymanie pokoju.

Poszczególne trasy wyznaczyć przy pomocy strzałek, tabliczek z oznaczeniem odległości lub chorągiewek. Start wyznaczyć najlepiej w otwartym terenie, na prostej długości co najmniej 100 m. Miejsce startu i mety należy odgrodzić od miejsc dla publiczności.

OPIEKA SANITARNA

Wszyscy uczestnicy marszu powinni być zbadani przez lekarza przed rozpoczęciem marszów lub winni wykazać się świadectwem lekarskim zezwalającym na udział w marszu. Badania w miastach przeprowadzą: Poradnie

Sportowo-Lekarskie, Ośrodki Zdrowia, lekarze szkolni dla młodzieży szkolnej itd. W ośrodkach wiejskich badania przeprowadzą najbliżsi lekarze powiatowi, (gminni). Podczas marszu należy zorganizować opiekę lekarską na starcie i mecie. Podczas trwania marszów na starcie powinien znajdować się wóz sanitarny. W miejscowościach nie posiadających lekarza konieczna jest obecność sanitariusza.

PORZĄDEK MUSI BYĆ ZAPEWNIONY

Konieczne jest nawiązanie kontaktu z Milicją Obywatelską w celu zapewnienia porządku i bezpieczeństwa na trasie, starcie i mecie. Należy również skorzystać z pomocy ORMO, Straży Ogniowej oraz porządkowych cywilnych z opaskami.

OD DOBREJ KOMISJI SĘDZIOWSKIEJ zależy sprawne przeprowadzenie zawodów i sprawiedliwa klasyfikacja zawodników.

Komisja sędziowska winna się składać:

1) z sędziego głównego
2) ze startera, który daje hasło do rozpoczęcia marszu
3) z inspektorów obserwujących prawidłowość marszu na trasie (na rowerach lub rozstawionych wzdłuż trasy)
4) z dwóch kierowników grup. Zadaniem jednego z nich jest doprowadzenie grup na start, a drugiego — ustawienie uczestników na starcie i krótkie objaśnienie trasy
5) z sędziów mierzących czas
6) z celowniczych, określających kolejność na mecie
7) z sekretarza lub sekretarzy zapisujących wyniki.

ZADANIA KOMISJI

Zadaniem komisji sędziowskiej jest sprawne i szybkie przeprowadzenie imprezy. Komisja winna być zatwierdzona przez PKKF, ażeby była uprawniona do zaliczania norm na SPO.

Sędzia główny kieruje komisją sędziowską, rozstrzyga we wszystkich sprawach wątpliwych, dokonuje podziału zawodników na grupy startowe, daje sygnał startu dla poszczególnych grup, kontroluje prawidłowość mierzenia czasu, ustala wyniki, czuwa nad przebiegiem zawodów i weryfikuje wyniki.

Decyzje sędziego głównego są nieodwołalne.

Starter ustawia zawodników na starcie, daje sygnał rozpoczęcia marszu (strzałem, gwizdkiem lub chorągiewką) i decyduje o prawidłowości startu. W wypadku przedwczesnego wymarszu drugim strzałem lub gwizdkiem cofa startujących.

Inspektorzy mają prawo udzielać napomnień zawodnikom podbiegającym lub podskakującym. W wypadku, gdy napomnienie nie pomaga — dyskwalifikują zawodników.

Mierzący czas ustalają wyniki poszczególnych drużyn. Przy małej ilości czasomierzy czas można mierzyć z o t w a r t e g o czasomierza. Z braku czasomierza (stopera) można ustalić czas według sekundnika na zwykłym zegarku.

Przy wielkiej ilości startujących i konieczności zastosowania systemu szufladkowego sędziowie mierzący czas regulują wrzucanie kart zawodniczych do poszczególnych szufladek.

Sekretarz zawodów przygotowuje karty uczestnictwa i listy startujących, zapisuje wyniki, przygotowuje protokóły do zatwierdzenia, wydaje zaświadczenia zdobytych norm na SPO.

SPRZĘT I PRZYBORY POTRZEBNE DO ZORGANIZOWANIA MARSZÓW:

1) Chorągiewki lub tabliczki do wytyczenia trasy (co 50 — 100 m jedna tabliczka lub chorągiewka).

2) Większe chorągiewki (drzewce 150 cm) dla oznaczenia startu i mety.

3) Napis na płótnie: „Start" i „Meta" (wymiary 5 m × 70 cm).

4) Taśma na metę długości 6 m.

5) Pistolety startowe i naboje, gwizdek lub chorągiewka startowa.

6) Czasomierze lub w ostateczności zegarki z sekundnikami.

7) Wapno, kreda mielona, trociny lub piasek do wyznaczenia linii startu i mety.

8) Stół, krzesła dla sekretariatu.

9) Tabliczki do wyznaczania miejsc dla uczestników przed startem oraz opaski dla sędziów i funkcyjnych.

10) Apteczka.

ZADANIA KIEROWNIKÓW POSZCZEGÓLNYCH DRUŻYN

Do zadań kierowników drużyn należy:

1) możliwie jak najlepsze przygotowanie drużyny do marszu,

2) zebranie drużyny na czas i odpowiednie psychiczne nastawienie drużyny do marszu,

3) przejrzenie przed startem obuwia i ubrania startujących (nie zezwolić na marsz w płaszczach, czapkach, ciepłym ubraniu),

4) dbanie o to, by w drużynie panowała karność, ład i porządek. Kierownik odpowiedzialny jest za to, by drużyna przebyła trasę marszu razem i przybyła na metę w szyku zwartym.

5) zameldowanie sędziom — po przybyciu na metę — stanu liczbowego drużyny (wycofanych lub zdyskwalifikowanych zawodników musi skreślić z karty uczestnictwa),

6) skontrolowanie po odbytym marszu stanu fizycznego zawodników i udzielenie — w razie potrzeby — pewnej pomocy,

7) przeprowadzenie oceny startu w zawodach (krytyka i samokrytyka),

8) odebranie zweryfikowanych protokułów i oddanie ich w Kole, celem zarejestrowania uzysknych norm na SPO.

Drużynowy pięciobój lekkoatletyczny Szkolnych Kół Sportowych

Już od kilku lat jesienią w początkach października odbywa się drużynowy pięciobój lekkoatletyczny dziewcząt i chłopców. Drużyna składa się z 10 zawodników (czek) i dowolnej ilości rezerwowych z tym, że jeśli zawodnik (czka) rezerwowy (a) zdobędzie po 5-ciu konkurencjach więcej punktów, niż wyznaczono w składzie, to zasila on automatycznie dziesiątkę zawodników, a tamten spada do rezerwy. Ten punkt ma na celu danie możności startu rezerwowym zawodnikom, którzy znając ten punkt regulaminu walczą ambitnie do ostatka.

Dziewczęta startują bez podziału na grupy wiekowe, a chłopcy w dwóch kategoriach: juniorów i seniorów. Kategoria juniorów to roczniki 1936, 1937, 1938, a seniorów roczniki 1935, 1934 i 1933.

Dla dziewcząt pięciobój obejmuje następujące konkurencje: bieg 60 m, skok wzwyż, rzut dyskiem, skok w dal, pchnięcie kulą 4 kg.

Dla juniorów pięciobój obejmuje te same konkurencje co dla dziewcząt, a dla seniorów: bieg 100 m, skok wzwyż, rzut dyskiem 1 kg., skok w dal, pchnięcie kulą 5 kg.

Zawody te odbywają się w zasadzie w ciągu dwóch dni: w pierwszym dniu 3 konkurencje, a w drugim — dwie konkurencje. Kolejność taka, jak podano wyżej.

Punktacja podana jest w Kalendarzu Uczniowskim na rok 1948/49. Jeśli mielibyście trudność ze znalezieniem tego kalendarza, to punktujcie według tabeli fińskiej podanej w ostatnich przepisach lekkoatletycznych, wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej.

Przypominamy, że suma punktów zdobytych przez najlepszych 10-ciu zawodników (czek) decyduje o zwycięstwie drużynowym. Pięciobój taki można rozgrywać korespondencyjnie między dwoma lub więcej SKS-ami z tym, że do Komisji sędziowskiej powinien wchodzić ktoś nie zainteresowany, jako obserwator rzetelności przeprowadzania zawodów, który podpisem swym na protokółach potwierdza uzyskane wyniki.

Zawody takie budzą duże zainteresowanie młodzieży i przyczyniają się do popularyzacji lekkiej atletyki w SKS-ach.

Chcąc wystawić taką drużynę kierownictwo szkolnego koła wraz z nauczycielem WF powinno zabrać się do pracy zaraz od początku roku szkolnego. Nie powinniśmy wystawiać zawodników „na oko", dlatego tylko, że „on" (lub ona) jest bardzo sprawny (a)". Najlepiej jest na lekcjach wf i przysposobienia sportowego przeprowadzić dla całych klas próby sprawności fizycznej. Po uzyskaniu tą drogą wiadomości o sprawności każdego ucznia w tych pięciu

podstawowych konkurencjach, należy powołać do treningów dodatkowych, mających na celu podciągnięcie słabszych konkurencji, tylu zawodników, ilu trzeba nam do wystawienia drużyny oraz dobrych rezerwowych.

Podczas treningów należy zwrócić uwagę na poprawienie szybkości oraz podciągnięcie konkurencji technicznych tj. skoków i rzutów.

To podciągnięcie jest konieczne ze względu na to, że na zawodach lekkoatletycznych młodzieży szkolnej widzimy dość duży jeszcze prymityw techniczny jeśli idzie o rzuty i skoki. Mamy obecnie cały szereg pierwszorzędnie opracowanych wydawnictw, dotyczących lekkiej atletyki.

Znajdziecie tam ciekawe dane dotyczące historii każdego rzutu czy skoku, opis techniki oraz stylów najlepszych stylistów danej konkurencji.

Podane są i błędy i, co ważne, szereg ćwiczeń gimnastycznych dobranych tak, by doprowadzić ćwiczącego do możliwości jak najlepszego opanowania danej konkurencji. Dalej podana jest metodyka i nauczanie stylu oraz schemat treningów najlepszych zawodników.

Materiały zawarte w tych podręcznikach, posłużą nauczycielom WF przy współpracy z kierownictwem koła do wypracowania własnych schematów treningowych, które będą miały na celu podniesienie poziomu opanowania technicznego danej konkurencji.

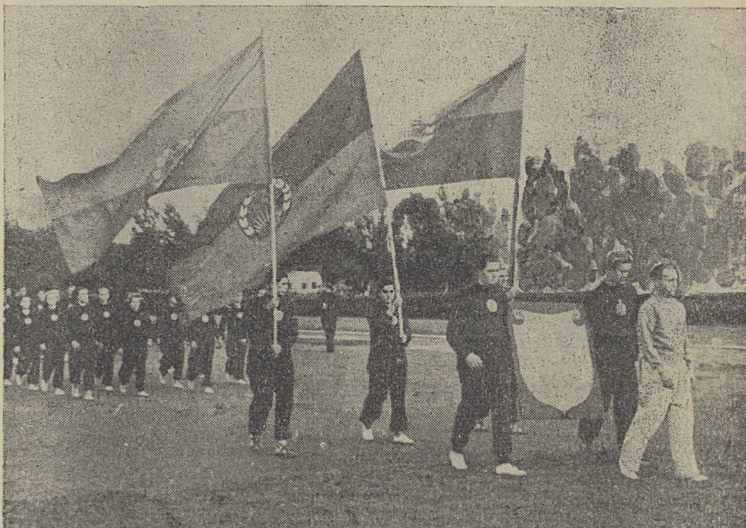
„Wszyscy sportowcy aktywistami Frontu Narodowego"

Sport wiejski

II Ogólnopolskie Mistrzostwa Wsi

II Ogólnopolskie Mistrzostwa Wsi, które odbyły się we wrześniu br. w Krakowie, były podsumowaniem osiągnięć i pracy, włożonej w dzieło upowszechnienia kultury fizycznej wśród szerokich rzesz młodzieży wiejskiej.

W tegorocznych wstępnych eliminacjach do Mistrzostw wzięło udział 170.000 chłopców i dziewcząt, reprezentujących 9.000 Ludowych Zespołów Sportowych całej Polski.



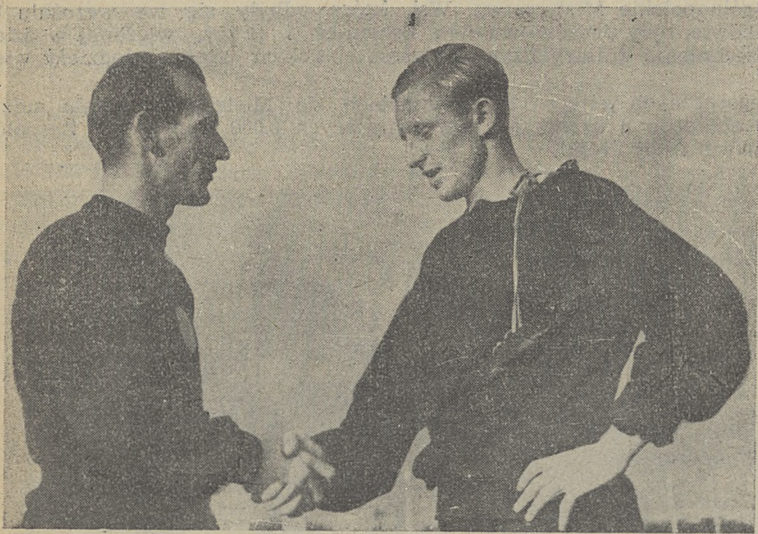
Defiladą 1150 uczestników rozpoczęły się II Ogólnopolskie Mistrzostwa Wsi.

Już po eliminacjach na szczeblu wojewódzkim sygnalizowano zadawalający stan, jeśli chodzi o stronę organizacyjną zawodów, osiągnięte wyniki i ambicję sportową, ożywiającą walczących współzawodników.

Na Mistrzostwa Wsi zjechało do Krakowa ponad 1000 sportowców wiejskich, wyłonionych drogą eliminacji, aby wziąć udział w walce o tytuł najlepszego w Polsce. Osiągnięte w ciągu 4-dniowej batalii na boisku krakowskim wyniki okazały się więcej niż dobrymi, co wskazuje, że sport wiejski znajduje się na właściwej drodze.

Przez rzutnie, skocznie i bieżnie krakowskiego stadionu przewinęło się wiele niezaprzeczalnych talentów. Jeżeli ta młodzież nie spocznie na laurach, lecz pilnie przyłoży się do systematycznego treningu i pracy nad sobą, niewątpliwie w roku przyszłym poprawi nie mniejszą ilość rekordów swego Zrzeszenia, niż uczyniła to w obecnych Mistrzostwach.

Rząd i Partia bowiem — podkreślił wicepremier Hilary Chełchowski, protektor Zrzeszenia LZS w swoim zamykającym II Ogólnopolskie Mistrzostwa Wsi przemówieniu — **nie szczędzi wysiłków i pieniędzy aby podnosić zdrowotność i upowszechniać kulturę fizyczną polskiej wsi. Młode Zrzeszenie Lu-**



Najszybsi biegacze wsi polskiej: Ratajczak (poznańskie), Goździalski (bydgoskie).

dowe Zespoły Sportowe, czerpiąc wzory z przodującego sportu radzieckiego, winno dążyć do posiadania swego zespołu w każdej gminie wiejskiej, w każdej gromadzie, podtrzymać zapał garnącej się do sportu młodzieży, służyć jej radą, uczyć, wychowywać.

Na najbliższą przyszłość sport wiejski ma do wykonania następujce zadania:

1) utrzymać, a nawet wzmocnić, zainteresowanie sportem tych wszystkich, którzy startowali we wstępnych eliminacjach do Mistrzostw,
2) usystematyzować pracę. Praca w LZS-ach musi być ciągła, całoroczna i nie może odbywać się tylko od jednej akcji do drugiej,
3) nasycić teren większą niż dotychczas ilością instruktorów, wykorzystać starszych i doświadczonych zawodników do prowadzenia ćwiczeń w LZS-ach,
4) obok lekkiej atletyki i piłki siatkowej, które są doskonałym zaczynem do uprawiania sportu, zainteresować teren również innymi dziedzina-

mi sportu jak gimnastyką, podnoszeniem ciężarów, koszykówką, kolarstwiem, w lecie — pływaniem, w zimie narciarstwem i łyżwiarstwem itd.

O skali postępu i różnicy poziomu między mistrzostwami roku ubiegłego a obecnymi świadczy poniższe zestawienie.

mężczyźni	**1951**		**Mistrz na 1952**
bieg 100 m	11, 6 min.	10, 9	Ratajczak — Poznań
„ 200 m	23, 9 „	23, 1	Kuśmierski — Łódź
„ 800 m	2,06, 0 „	2,02, 1	Praske — Katowice
„ 1500 m	**4,23, 6** „	4,24, 2	Rudnicki — Bydgoszcz
„ 5000 m	16,24,0 „	16,23, 2	Lizak — Rzeszów
skok w dal	6,25 „	6,42	Ratajczak — Poznań
„ wzwyż	1,67 „	1,65	Mazur — Katowice
„ o tyczce	2,96 „	3,10	Świątkowski — Bydgoszcz
trójskok	—	13,18	Kaut — Olsztyn
rzut dyskiem	37,39 „	37,22	Kwiatkowski — Bydgoszcz
„ kulą	12,06 „	12,23	Rogoziński — Poznań
„ oszczepem	47.14 „	52;15	Panek — Rzeszów
„ granatem	67,43 „	73,48	Kałkucki — Lublin
sztafeta 4 × 100	48, 3 sek.	45, 5	Reprezentacja Poznań
tor przeszkód	—	59, 0	Luch — Poznań
sztafeta olimp.	—	3,34, 6	Reprezentacja Poznań
kobiety			
bieg 100 m	13,3 sek.	12, 8	Krogulecka — Rzeszów
„ 200 m	—	28, 9	Chrobok — Katowice
„ 400 m	—	2,40, 0	Biegun — Katowice
skok w dal	4,59 m	4,94	Krogulecka — Rzeszów
„ wzwyż	1,27 „	1,33	Kunysz — Rzeszów
pchnięcie kulą	9,28 „	9,32	Krogulecka — Rzeszów
rzut dyskiem	25,33 „	28,30	Goryl — Kraków
„ oszczepem	26,52 „	25,99	Gacek — Katowice
„ granatem	38,96 „	46,30	Starzyńska — Bydgoszcz
szafeta 4 × 100	57,0 sek	55, 0	Reprezentacja — Rzeszów
tor przeszkód	—	43, 0	Faber — Kraków

Podkreślić należy, że rekordy zeszłoroczne biło w poszczególnych konkurencjach po kilku a nawet kilkunastu zawodników. Pocieszającym jest fakt, że większość to młodzież w wieku 17 — 20 lat.

Najlepszym zawodnikiem Mistrzostw był bezwątpienia **Leon Ratajczak** z LZS Niałek. O wszechstronności tego zawodnika świadczą osiągnięte wyniki: 10,9 sek. w biegu na 100 m, 6,42 m w skoku w dal 12,68 m w trójskoku oraz wspaniały bieg w sztafecie 4 x 100 m i olimpijskiej, który przyczynił się do zdobycia pierwszego miejsca w tych konkurencjach przez zespół poznański.

Najlepszą zawodniczą wśród kobiet była **Helena Krogulecka**, wyróżniająca się działaczka na niwie sportowej woj. rzeszowskiego.

Zawodnicy wiejscy poczynili największe postępy w konkurencjach biegowych.

Cztery czasy w granicach 10,9 — 11,1 na 100 m mówią same za siebie. Jeżeli dodamy do tego wyniki w granicach 2 min. w biegu na 800 m i niewiele ponad 16 minut na dystansie 5000 m, jasno widać, że wieś dysponuje doskonałym materiałem na biegaczy i posiada dla nich dobre warunki treningowe.

Droga do jeszcze lepszych wyników w lekkiej atletyce

Poniżej podajemy w punktach błędy zauważone u zawodników (czek) II Ogólnopolskich Mistrzostw Wsi. Usunięcie tych błędów przyczyni się bezwątpienia do szybszych postępów i poprawy wyników.

1) BRAK DOSTATECZNEJ PŁYNNOŚCI I MIĘKKOŚCI RUCHU

Każdy ruch lekkoatletyczny wykonywać należy jeszcze luźniej i swobodniej. Dobrego zawodnika charakteryzuje miękkość ruchu. Nie wolno biegać, skakać i rzucać „na siłę". Napięcie mięśni (jeśli jest niepotrzebne) wywołuje sztywność ruchu, która powoduje zmęczenie i uniemożliwia poprawne wykonanie ćwiczenia.

Błędy te usunąć można przez ćwiczenie danej konkurencji w formie **lekkiej, zabawowej** wyrabiając koordynację i płynność ruchu.

2) NIEDOSTATECZNE OPANOWANIE TECHNIKI

Trzeba, by zawodnicy zapoznali się jeszcze lepiej niż dotychczas z techniką poszczególnych konkurencji, przy czym trenować należy systematycznie. Trenowanie tylko od czasu do czasu nie daje wielkich wyników. O technice należy mówić z instruktorami i zawodnikami, o technice należy czytać jak najwięcej.

3) BRAK DOSTATECZNEJ ROZGRZEWKI

Organizm ludzki — jak motor — działa najsprawniej wtedy, gdy się dobrze rozgrzeje. Dlatego też przed każdym treningiem i przed zawodami należy wykonać szereg ćwiczeń jak: luźny bieg, podskoki, ćwiczenia specjalne i wreszcie kilka próbnych startów, skoków lub rzutów, ażeby przygotować mięśnie do ciężkiego wysiłku właściwego.

4) ZMIANA KROKU I ZWALNIANIE ROZBIEGU PRZED SAMYM ODBICIEM DO SKOKU

Rozbieg musi być jak najszybszy i jak najpewniejszy. Ćwicząc na treningach skok w dal i trójskok nie odbijajcie się z belki tak długo, dopóki nie macie dobrze opanowanego biegu. Odbijajcie się natomiast — po rozwinięciu pełnej szybkości — z rozbieżni (lub jeszcze lepiej z trawiastego podłoża) z dowolnego miejsca, byle tylko zeskok nastąpił na dobrze skopany teren. Dopiero gdy po wielu próbach rozbiegowych odbijać się będziecie zawsze z tego samego miejsca, to wtedy wolno Wam przenieść rozbieg na skocznię i odbijać się z belki.

5) SKOK NA TAŚMĘ ZAMIAST WYCHYLENIA I SKRĘTU TUŁOWIA



Kuśmierski — Łódź w efektownym, ale mało skutecznym skoku na taśmę

Przy biegach nie wykonywać skoku na taśmę. a wychylić tułów do przodu i dodać skręt tułowia. Ratajczak w finale setki z pewnością miał by czas 1/10 część sekundy lepszy, gdyby zamiast skoku i odchylenia tułowia do tyłu przebiegł taśmę pełną szybkością wychylając się jak najdalej do przodu.

6) WADLIWA ZMIANA PAŁECZKI W BIEGACH SZTAFETOWYCH

Należy więcej niż dotychczas zwracać uwagę na zmianę pałeczki w biegach sztafetowych, przy czym biegi te powinny stanowić część składową treningu zawodników we wszystkich konkurencjach, nie wyłączając miotaczy.

Pałeczkę sztafetową należy zmieniać w pełnym biegu, przy czym podający pałeczkę nie powinien minąć odbierającego. Odbierającemu nie wolno rozglądać się po wystartowaniu za podającym. a zmiana musi być tak zgrana, aby odbierający otrzymał pałeczkę mniejwięcej na 16 metrze strefy zmiany.

Na dobrych zmianach zarobić można wiele cennych metrów. Dobrą technikę zmian pokazały Rzeszowianki oraz sztafety męskie Poznania i Bydgoszczy.



Dzięki dobrym zmianom sztafeta Rzeszowa łatwo odniosła zwycięstwo

7) BŁĘDY W TECHNICE POKONYWANIA POSZCZEGÓLNYCH PRZESZKÓD NA TORZE PRZESZKÓD

Technikę przechodzenia pojedynczych przeszkód należy jeszcze lepiej opanować, a przede wszystkim ćwiczyć celność rzutu granatem, ażeby móc przejść do dalszego biegu już po pierwszym rzucie. Wraz z doskonaleniem techniki i formy przyjdzie z pewnością i dalsza poprawa wyników.

14-letnia Monika Chrobok

Mistrzyni wsi polskiej

Mała Monika Chrobek, mimo swoich czternastu dopiero lat, nie przyjechała na mistrzostwa jako nikomu nieznana. Start jej poprzedzony był potrójnym zwycięstwem w eliminacjach wojewódzkich w biegach na 60, 100 i 200 m.



Na II Ogólnopolskich Mistrzostwach Wsi w Krakowie zwyciężyła na 200 m w dobrym czasie 28,9 sek.

Sukcesy nie przyszły same, mówi Alfred Kurasz, przewodniczący LZS Orzesze, opiekun Moniki Chrobok. Monika trenuje systematycznie już od roku, słucha rad starszych i doświadczonych kolegów, skrupulatnie wykonuje polecone jej ćwiczenia.

Monika należy również do sekcji gimnastycznej LZS-u i wchodzi nawet w skład reprezentacyjnej szóstki gimnastycznej.

Kierownik Szkoły Podstawowej w Orzeszu ob. Tlatlik, wręczając jej w tym roku świadectwo ukończenia szkoły, życzył, aby została przodownicą sportu, tak jak była dotychczas przodownicą nauki. Monika nie zawiodła życzeń swego kierownika szkoły, jednocześnie członka rady LZS.

Wyniki swe zawdzięcza Monika w dużej mierze wyjątkowo serdecznej atmosferze, jaka panuje wśród członków LZS Orzesze. Atmosfera ta nastraja do pracy, zachęca do treningu. Wszyscy się cieszą sukcesami każdego członka zespołu, bo wszyscy są tych sukcesów współtwórcami.

Trening — mówi Monika — jest dla mnie największą przyjemnością.

Zapytana, czy rodzice nie robią jej trudności w uprawianiu sportów, odpowiada, że mama jest niebylejakim specem sportowym, orientującym się w wynikach krajowych i zagranicznych, a powrót córki z zawodów połączony jest zawsze z uroczystością domową.

Zadziwia nas w rozmowie z Moniką zdumiewająca jej orientacja w dziedzinie metodyki treningu i techniki niektórych konkurencji lekkoatletycznych. Tajemnica się wyjaśnia, gdy dowiadujemy się, że po każdym treningu wszyscy biorący w nim udział wspólnie powracają do świetlicy LZS-u, omawiają odbyty trening, udzielają sobie wzajemnie rad i wskazówek, układają plan następnego treningu.

LZS Orzesze to zgrany kolektyw miłośników sportu, który Monikę trenuje, opiekuje się nią, wychowuje i prowadzi do sukcesów.

W chwili obecnej największym marzeniem Moniki jest dostanie się do Technikum W. F. w Katowicach.

LZS Wola Mała Kuźnią Oszczepników

Niewielka wioska w powiecie Łańcut serdecznie witała powracającego z II-ch Ogólnopolskich Mistrzostw Wsi zdobywcę zaszczytnego tytułu mistrza w rzucie oszczepem, Henryka Panka. Młody 20-letni Panek nie tylko jest dobrym sportowcem, lecz również i organizatorem życia sportowego na terenie swojej wsi. Jest przewodniczącym LZS Wola Mała i wspólnie ze swoim kolegą Edmundem Wosiem trenują 40-osobowy zespół członków swego LZS-u. Henryk Panek i 19-letni Woś są najlepszymi oszczepnikami wsi w województwie rzeszowskim. Rekord życiowy jednego wynosi 53,19 m, drugiego — nie wiele mniej. Ćwiczą wspólnie, udzielając sobie wzajemnie rad i wskazówek. obaj od roku marzą o trenerze (..gdyby tak trener Szelest).

LZS Wola Mała prowadzony przez tych dzielnych chłopców rozwija się z dniem każdym. Obecnie liczy 25 chłopców i 15 dziewcząt. Wszyscy posiadają SPO względnie BSPO. Nie zraża ich brak boiska i sali gimnastycznej. Trenują po podwórkach, na prymitywnej skoczni i rzutni w ogródku lub przy wiejskiej drodze. Drążek i poręcze do gimnastyki wykonali we własnym zakresie, kółka zawiesili na gałęzi pobliskiego dębu. Cztery sekcje ma ich LZS: ogólnego przygotowania, lekkoatletyczną, siatkówki i tenisa stołowego. Najlepsze wyniki osiągają oczywiście w lekkiej atletyce; Panek i Woś rzucają oszczepem ponad 50 m., 15-letnia Halinka Rybakówna skacze w dal 4,60 m a granatem rzuca 40 m, w rzucie oszczepem jej siostra o rok młodsza osiągnęła już 24 m, zaś 15-letni braciszek — 43,50 m. Halinka Panek rzuca dyskiem 25,80 m.

Najpoważniejsze trudności mają oczywiście w braku odpowiedniego sprzętu sportowego. Młody Rybak do niedawna sam wykonywał oszczepy, nie były one jednak pierwszej jakości i łatwo pękały podczas treningu. Zapobiegliwi chłopcy radzą sobie organizowaniem przedstawień teatralnych, wieczorków artystycznych, zabaw tanecznych, z których dochód przeznaczają na zakup sprzętu. Składki członkowskie płacą wszyscy regularnie i to stanowi jedno ze stałych źródeł dochodów LZS-u.

Chcieliby mieć własne boisko, wytypowali nawet miejsce na rozparcelowanym folwarku Potockich, lecz 3 podania leżą w Gminnej Radzie Narodowej dotąd nie załatwione. Chcieliby częściej sprawdzać w spotkaniach z innymi kołami lub LZS-ami swe postępy, swe siły. Nie przychodzi jednak im to łatwo, bo np. skierowany w tej sprawie list do K. S. „Spójnia" w Łońcucie pozostał bez odpowiedzi; raz skrytykowany i wyśmiany z powodu braku pieczątki, innym razem z powodu braku liczby dziennika. Nie zraża to jednak dzielnych członków LZS Wola Mała, czego dowodem są stale poprawiane rekordy życiowe, ukoronowaniem których jest zdobyty przez Panka tytuł Mistrza Wsi Polskiej.

LZS Obrzycko najlepszym zespołem w powiecie

Powstanie i rozwój Ludowego Zespołu Sportowego we wsi Obrzycko, łączy się nierozerwalnie z nazwiskiem Mariana Lesickiego, obecnego przewodniczącego rady zespołu.



20-letni Lesicki jest nie tylko dobrym organizatorem życia sportowego na swojej wsi, lecz równie doskonałym zawodnikiem. Udowodnił to zdobywając tytuł wicemistrza wsi polskiej w biegu na 800 metrów w niezłym czasie 2,02,8 min., zajmując drugie miejsce w biegu na 400 metrów i przyczyniając się do zdobycia zaszczytnego tytułu mistrzowskeigo przez reprezentację województwa poznańskiego w sztafecie olimpijskiej na II Ogólnopolskich Mistrzostwach Wsi w Krakowie.

LZS Obrzycko liczy 100 członków, wszyscy czynni sportowcy. Dzięki odpowiedniej pracy propagandowej zwerbowali do swego zespołu 18 dziewcząt. które z całym zapałem biorą udział w życiu LZS-u. Praca wre w pięciu sekcjach: siatkówki, koszykówki, pływackiej, tenisa stołowego i najliczniejszej lekkoatletycznej. Organizowane często spotkania z sąsiednimi LZS-ami mobilizują członków do pracy, zachęcają do treningu, zdobywają nowych miłośników sportu.

Zawody, imprezy, konkursy, wieczornice, przedstawienia teatralne w poważnej mierze zasilają kasę LZS-u. Zdobyte fundusze Rada zespołu przeznacza na zakup kostiumów, pantofli z kolcami, piłek, dysków, oszczepów i innego, niezbędnego do ćwiczeń sprzętu sportowego.

Wydatną pomocą służy dzielnemu i ruchliwemu LZS-owi Obrzycko Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej w Szamotułach. Dobrze układa się współpraca z miejscowym ZMP, którego przewodnicząca Halina Bańkówna jest jedną z najczynniejszych działaczek zespołu, a systematycznym treningiem doszła do dobrych wyników w lekkoatletyce. Nie sposób nie wspomnieć o takich działaczach LZS-u jak Krupa Edmund — piłkarz i Fit Jan — lekkoatleta, którzy nie tylko odznaczają się wynikami na boisku lecz również są przodownikami pracy.

Dwadzieścia sześć zdobytych SPO to dopiero początek przeprowadzanej akcji.

Trzy razy w tygodniu można spotkać członków wszystkich sekcji przy ich systematycznym popołudniowym treningu. Wśród wyżej wymienionych pilnością w wykonywaniu ćwiczeń odznacza się młoda Bielecka, osiągająca łatwo 1,30 w skoku wzwyż.

Praca w sekcjach prowadzi do wyników, a wyniki dały chłopcom i dziewczętom z Obrzycka miano najlepszego od dwu lat Ludowego Zespołu w powiecie Szamotuły.

DOKUMENTACJA SPO

Zaledwie trzy miesiące pozostało do zakończenia rocznej działalności kół i zespołów sportowych. Zgodnie z planem pracy w okresie tym, między innymi, muszą być zakończone wszelkie czynności związane z przeprowadzeniem zdawania norm odznaki SPO. Należy załatwić szereg formalności w celu zatwierdzenia i przyznania odznaki uczestnikom prób.

Zgodnie z regulaminem i instrukcją, odznaki SPO zatwierdza i przyznaje terytorialny Komitet Kultury Fizycznej na podstawie przedłożonych dokumentów.

Obowiązkiem kierownictwa kół i zespołów sportowych jest należyte, zgodne z instrukcją prowadzenie dokumentacji. W kołach, gdzie dokumentacja nie jest prowadzona zgodnie z wymaganiami, należy braki jak najszybciej uzupełnić, aby niedopełnienie potrzebnych formalności nie opóźniło przyznania odznaki zdającym.

W numerze 4-tym miesięcznika „Koło Sportowe" w artykule dyskusyjnym kol. Krosno Henryk z koła sportowego „Kolejarz" przy zakładach Naprawczych Taboru Kolejowego w Pruszkowie pisze:

„Jest wiele błędów i niedociągnięć w pracy koła na odcinku sprawnej i dobrej organizacji prób na odznakę SPO. Ale są również trudności, które hamują pracę nie z winy koła. Na przykład sprawa dokumentacji.

Wypełnianie protokułów, zgłoszeń do prób, legitymacji kontrolnych, zeszytów ewidencyjnych, wykazów imiennych, sporządzanie sprawozdań przechodzi nieraz siły, a często i kompetencje Komisji".

Bezsprzecznie, że obecna dokumentacja jest zbyt skomplikowana, ale i w tym wypadku wzorowe jej prowadzenie, sytematyczna ciągłość w pracy na pewno pomoże pokonać i zmniejszyć te trudności.

Zwróćmy więc uwagę na dokumentację, usuńmy wszelkie braki, zerwijmy z niedbalstwem, dajmy dowód, że nasze koło nie tylko sprawnie przeprowadza treningi, organizuje zawody, ale również umie zapisać uzyskane wyniki.

Przypomnijmy sobie jeszcze raz jaką dokumentację prowadzi **koło** i jak wypełnia formularze.

Dokumentacja zawiera:

1. listę badań lekarskich,
2. zgłoszenia do próby (protokuł komisji odznaki),
3. legitymacje kontrolne odznaki SPO I BSPO.
4. zeszyt ewidencji odbytych prób,
5. wykaz imienny osób uprawnionych do noszenia odznaki.
6. sprawozdawczość.

1. Lista badań lekarskich.

Koło sportowe organizuje badania lekarskie zbiorowo dla wszystkich ubiegających się o odznakę i wówczas prowadzi u siebie listę osób badanych, podpisywaną przez lekarza, względnie każdy uczestnik prób zgłasza się do lekarza indywidualnie (pojedynczo) z legitymacją kontrolną, w której lekarz wpisuje wyniki badania.

2. Zgłoszenie do próby.

Zgłoszenie do próby jest podstawowym formularzem dokumentacyjnym.

Protokół próby sporządza się oddzielnie dla każdej próby, kategorii wieku, stopnia odznaki, oddzielnie dla mężczyzn i kobiet (chłopców i

dziewcząt). Zgłoszenie do próby musi być wypełnione w każdym szczególe i podpisane przez Komisję Odznaki.

Protokuły prób winny być przechowywane w segregatorze lub teczce, przygotowane do wglądu KKF i nadrzędnej jednostki organizacyjnej koła.

3. Legitymacje kontrolne.

Każdy ubiegający się o odznakę musi posiadać legitymację kontrolną, w której Komisja Odznaki wpisuje wyniki zdanych prób na SPO. Po pomyślnym odbyciu wszystkich prób, zdający zwraca legitymację kontrolną kierownictwu koła (zespołu), które po wypełnieniu odpowiednich rubryk, sprawdzeniu zgodności zapisów i zaopatrzeniu pieczęcią koła, przesyła ją do zatwierdzenia Komitetowi Kultury Fizycznej. Legitymacja, po poświadczeniu przez KKF, służy jako dowód, że wszystkie normy zostały zdane, a zdający jest uprawniony do otrzymania znaczka SPO wraz z legitymacją odznaki.

4. Zeszyt ewidencji odbytych prób.

Każde koło i zespół sportowy obowiązane są do prowadzenia zeszytu ewidencji odbytych prób.

Zeszyt służy do stałej kontroli i czuwania nad planowym i terminowym zdawaniem poszczególnych norm przez członków koła.

Do zeszytu wpisuje się nazwisko ubiegającego się o odznakę po zdaniu przez niego pierwszej normy. Następne wyniki wpisuje się bezpośrednio po zaliczeniu każdej zdanej normy.

5. Wykaz imienny osób uprawnionych do otrzymania odznaki SPO.

Wykazy imienne sporządza się dla tych osób, które zdały wszystkie normy, w celu przedłożenia terytorialnemu Komitetowi Kultury Fizycznej wraz z legitymacjami kontrolnymi.

Wykazy imienne sporządzone w trzech egzemplarzach przesłać należy do KKF, który po przyznaniu odznaki i wpisaniu numerów legitymacji, zatwierdza przedłożony wykaz, zatrzymując jeden egzemplarz u siebie. Drugi egzemplarz koło przesyła do swojej jednostki nadrzędnej, trzeci zostawia w aktach koła.

6. Sprawozdawczość.

Koła sporządzają sprawozdania według wzoru, podanego przez swoją jednostkę nadrzędną.

„Wybudujemy nowe stadiony i boiska zapewnimy milionom chłopców i dziewcząt sprzęt sportowy, polepszymy opiekę nad sportem i kulturą fizyczną”

(z programu wyborczego Frontu Narodowego)

PRZYGOTOWANIE URZĄDZEŃ SPORTOWYCH I SPRZĘTU DO SEZONU ZIMOWEGO

Coraz krótsze dnie, chłodne wieczory i ranki przypominają nam o zbliżającej się zimie, a co za tym idzie o konieczności zmian w pracy koła, przystosowanych do zmiany sezonu.

Przestawienie pracy koła z sezonu letniego na zimowy tak, aby nie hamować jej rytmu i tempa wymaga drobiazgowego przygotowania, w którym musi wziąć udział cały kolektyw: rada koła, kierownictwa sekcji i członkowie. Każdy człon aktywu będzie miał inne zadania do wypełnienia.

Tak więc do rady koła należeć będzie:

a) umożliwienie sekcjom prowadzienia pracy możliwie najdłużej na otwartym powietrzu, (konieczność zaopatrzenia członków sekcji w ciepłe ubrania treningowa). Zarówno późno-jesienny trening sekcji lekkoatletycznej, zapaśniczej, gier sportowych, jak i sucha zaprawa wszystkich sekcji sportów zimowych powinny być prowadzone na dworze. Tylko deszcze, a później opady śnieżne i duży mróz stwarzają konieczność przeniesienia treningów do pomieszczeń zamkniętych;

b) zabezpieczenie sekcjom użytkowania pomieszczeń zamkniętych: (sal gimnastycznych, hal sportowych, krytych basenów) na okres treningów zimowych. Rady kół, nie posiadających własnych sal treningowych, muszą uzgodnić z dysponentami tych urządzeń sportowych (PKKF, organizacje sportowe i społeczne) możność korzystania z nich w ustalonych godzinach. Należy dążyć, aby koło mogło korzystać z sal przynajmniej dwa razy w tygodniu. Można też przewidzieć przystosowanie do tego celu pomieszczenia nietypowego, jak świetlica, sale odczytowe lub tp., naturalnie z pełnym zachowaniem odpowiednich warunków higieny;

c) przygotowanie dostatecznej ilości sprzętu dla sekcji sportów zimowych: łyżwiarskiej, hokeja na lodzie, narciarskiej, saneczkarskiej oraz zabezpieczenie terenów treningowych (ślizgawki, tory łyżwiarskie, saneczkarskie, boiska hokejowe, skocznie narciarskie). W przygotowaniu tych terenów współpracować powinni w ramach czynu społecznego wszyscy członkowie koła, a nawet szerszy kolektyw zakładu pracy.

d) zrewidować preliminarz budżetowy, przeznaczony na prowadzenie pracy koła w okresie zimowym i zaplanować sposób ewentualnego powiększenia budżetu. W preliminowanych sumach nie należy zapomnieć o kosztach konserwacji terenów treningowych (lodowiska, skoczni, torów saneczkowych) i wynajmu sal.

Do zadań kierownictwa sekcji należeć będzie przede wszystkim:

a) ustalenie planu pracy na okres jesienno - zimowy i skoordynowanie go z inymi sekcjami. Sprawa koordynacji planów pracy jest zagadnieniem niezmiernie ważnym, wziąwszy pod uwagę konieczność wspólnego korzystania z przydzielonych godzin treningów w pomieszczeniach zamkniętych. Zdarzyć się mogą wypadki, że wszystkie sekcje koła będą musiały trenować w jednym czasie i miejscu. Aby takie treningi przyniosły korzyść ćwiczącym, ich zakres i sposób przeprowadzenia musi być ściśle przedyskutowany przez instruktorów i kierowników wszystkich zainteresowanych sekcji;

b) przegląd i uzupełnienie sprzętu, jakim posługiwać się będą ćwiczący na treningach i zawodach w sezonie zimowym. Jeżeli środki finansowe koła na to pozwalają, należy dążyć, aby sekcja dysponowała oddzielnym sprzętem dla wyczynowców i dla zawodników zaprawiających się dopiero w danej dyscyplinie sportu. Nie wolno jednak interpretować tego w ten sposób, że sportowcom mało zaawansowanym daje się sprzęt wybrakowany. Było by to niesłuszne, gdyż na dobrym sprzęcie ćwiczący szybciej uzyskują dobre wyniki. Chodzi jedynie o zabezpieczenie pewnej ilości sprzętu w stałej gotowości do użycia go podczas zawodów.

Członkowie koła nie moga przypatrywać się bezczynnie wysiłkom rady i kierowników sekcji, dążącym do nadania pracy koła w sezonie zimowym właściwego kierunku i nasilenia. Własną pracą i stale okazywaną pomocą muszą ten wysiłek zwielokrotnić. Muszą sami występować z inicjatywą w tym poczuciu, że na równi z kierownictwem są gospodarzami swego koła, że wszystkie czynności podejmowane są dla zabezpieczenia potrzeb ćwiczących i dla ich dobra. Toteż udział zawodników we wszystkich poczynaniach kierownictwa winien być masowy i wydajny. Czy to będzie przygotowywanie urządzeń, budowa prymitywnej ślizgawki, torów łyżwiarskich, czy wyrób sprzętu, czy reperacja ubiorów treningowych, w każdej pracy członkowie koła winni brać gromadny udział, dokumentując swą postawą przywiązanie do koła i zrozumienie jego potrzeb.

W celu odciążenia budżetu koła, a także dla własnej korzyści, każdy zawodnik powinien dążyć do tego, aby posiadać osobisty sprzęt sportowy, naturalnie tylko w niektórych dyscyplinach sportu. Dotyczy to zwłaszcza sprzętu narciarskiego i łyżwiarskiego.

Ci z kolegów, którzy już ten sprzęt posiadają, muszą go — przed nadchodzącym sezonem — sprawdzić i poczynić w nim ewentualne poprawki i uzupełnienia. A więc:

Narty — należy oczyścić ze starych smarów, wyrównać kawałkiem szkła nierówności powierzchni ślizgowej i wysmarować terem lub powlec specjalnym lakierem, który równocześnie stanowić będzie doskonały podkład pod smary. Narty trzymać konieczne w prasie. Stawiać je dziobami w dół. Wiązania należy dokładnie przejrzeć i brakujące paski uzupełnić.

Kijki. — Stępione groty wyostrzyć lub zmienić. Uszkodzone talerzyki i pętle uchwytowe naprawić.

Łyżwy. — Jeśli łyżwy na skutek nieodpowiedniej pielęgnacji w lecie zardzewiały, należy rdzę zeskrobać, a najlepiej zetrzeć papierem szmerglowym i, bez względu na to czy są niklowane czy nie, posmarować lekko oliwą lub wazeliną. Już teraz należy pomyśleć o wyostrzeniu łyżew, żeby z chwilą nastania pierwszych mrozów można z nich natychmiast korzystać.

Buty narciarskie i do jazdy na łyżwach. — Nowe buty najlepiej natrzeć zwykłą pastą do obuwia i wyczyścić do połysku. Nowy but posiada w sobie pewną dozę tłuszczu i nie należy go specjalnie przetłuszczać.

Buty używane należy dokładnie obejrzeć czy szwy nie są przegniłe oraz czy nie starły się obcasy. Obcas najlepiej zaopatrzyć w małą podkówkę, która chronić go będzie przed ścieraniem podczas chodzenia. Pamiętać o zapasowych sznurowadłach. Jeśli buty na jesieni nie zostały natłuszczone, to należy to uczynić natychmiast. Po natłuszczeniu osadzić buty na prawidłach lub wypchać je papierami. Pozostawić je w suchym miejscu do czasu użycia.

Z kołchozu na Olimpiadę

Co roku w Związku Radzieckim odbywają się wszechzwiązkowe mistrzostwa sportowców kołchozowych, które w ogromnym stopniu przyczyniają się do rozwoju i spopularyzowania sportu wiejskiego. W zeszłym roku w zawodach tych uzyskano doskonałe wyniki — pobito wszystkie dotychczasowe rekordy wsi. Tak na przykład zawodnik zrzeszenia sportowego „Kołchoźnik" — J. Czernow przebiegł 100 m w 10,9 sek., A. Ignatiew — 400 metrów w 50,6 sek., R. Bikczurin — 800 m w 1:58,1 min. Czonkini klubu „Kołchoźniż", N. Degranowa zajęła pierwsze miejsce w biegu na 100 metrów wynikiem 12,9 sek. i osiągnęła w skoku w dal — 5,03 m.

Tak wysoki poziom wyników jest możliwy dzięki wszechstronnej opiece, jaką partia i rząd otaczają wiejskie zespoły sportowe oraz dzięki pracy wybitnych trenerów, doskonałemu sprzętowi i nowoczesnym urządzeniom sportowym.



Trzy najlepsze, dyskobolki świata: w środku kolchoźnica Nina Romaszkowa, zdobywczyni złotego medalu na Igrzyskach w Helsinkach. Z lewej: Bagriancewa, z prawej Nina Dumbadze, które również zdobyły dla ZSRR medale olimpijskie.

Sportowcy wiejscy w ZSRR osiągają wyniki na miarę światową, jak np. Nina Romaszkowa z stawropolskiego kołchozu, zdobywca złotego medalu na XV Igrzyskach Olimpijskich. Dyskobolka Nina Romaszkowa jeszcze przed paru laty zwróciła uwagę sędziów na zawodach organizowanych dla wiejskiej młodzieży. Harmonijna i mocna budowa świadczyła o zdrowiu i sile. Rzucała dyskiem nieumiejętnie jeszcze, ale mimo to dysk padał na granicy 30 metrów.

— Musisz opanować technikę — radzono jej — a wtedy osiągniesz znakomite wyniki.

Nina zapamiętała te słowa. Systematyczne treningi i nauka przyniosła spodziewane rezultaty. W 1948 roku Romaszkowa osiągnęła wynik 38,18 m i zajęła 20 miejsce na liście miotaczek radzieckich. Już w następnym roku Nina zajęła 5 miejsce wynikiem 43,89 m. W 1950 roku Nina została wicemistrzynią ZSRR rzutem 47,20 m.

Romaszkowa wyjechała na studia pedagogiczne do Moskwy. Wiele wolnych od nauki chwil poświęcała sportom, korzystając z rad i wskazówek trenera Markowa. Od tego okresu Nina zaczyna robić wielkie postępy. W 1951 roku w czasie mistrzostw ZSRR zwycięża rekordzistkę świata Ninę Dumbadze i zdobywa mistrzostwo Związku Radzieckiego.

Na XV Olimpiadzie w Helsinkach kołchoźnica Romaszkowa pokonała wszystkie najlepsze dyskobolki świata i zdobyła zaszczytny złoty medal. Rzutem 51,32 m ustanowiła nowy rekord olimpijski.

Nina Romaszkowa nie jest jedynym sportowcem wiesjkim, uzyskującym tak wspaniałe wyniki. W szeregach tych sportowców widzimy takie nazwiska jak Jewdokia Wasilewa, jedna z najlepszych średnio dystansowych biegaczek świata, Polina Sołopowa, rekordzistka świata w biegu na 800 m i zwyciężczyni tegorocznego biegu „Humanité" w Paryżu.



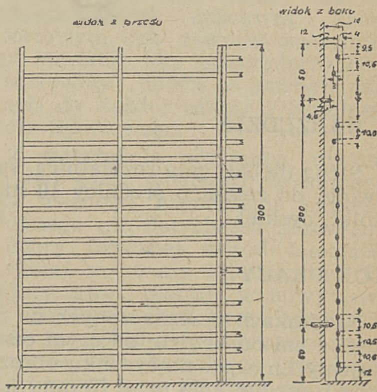
P. Sołopowa zwyciężczyni w międzynarodowym biegu „Humanité" w Paryżu

Wyniki osiągane przez kołchozowych sportowców i masowość sportu wiejskiego dają pewność, że sport radziecki będzie stale zasilany nowymi, wartościowymi kadrami, będzie rozwijał się i osiągał coraz lepsze wyniki, ustanawiał coraz więcej światowych rekordów. Dowodem tego była ostatnia Olimpiada, dowodem tego będą jeszcze niejednokrotnie międzynarodowe zawody, w których wezmą udział sportowcy radzieccy.

WYKONUJEMY *sami*

DRABINKA SZWEDZKA

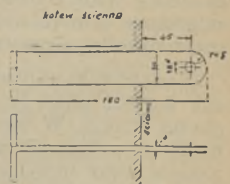
OPIS



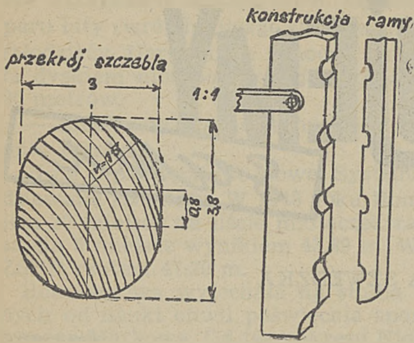
Przynajmniej kilka drabinek szwedzkich powinno się znaleźć w sali, w której odbywamy ćwiczenia. Sprzęt ten zajmuje wyjątkowo mało miejsca i może być zainstalowany w każdym pomieszczeniu.

Drabinki mogą być podwójne i potrójne. Najczęściej spotykamy drabinki pierwszego typu. Drabinka podwójna składa się z trzech ram drewnianych, ustawionych pionowo i równolegle, połączonych szczeblami. Szczeble wchodzą w łożyska, wycięte w ramach i są przymocowane śrubami. Od strony zewnętrznej jest nałożona na ramy listewka drewniana, zamykająca szczeble. Ramy boczne są umocowane do ścian za pomocą żelaznych płaskowników (kotew) wpuszczonych w mur na cement, w dole zaś opierają się na podłodze, do której mogą być przymocowane żelaznymi narożnikami. Szczeble o przekroju owalnym, mają brzegi zaokrąglone. Ramy stojących obok siebie drabinek są złączone ze sobą śrubami z nakrętkami.

WYMIARY ZASADNICZE



Wysokość ram drabinki — 300 cm od podłogi
Rozstawienie ram (światło) — 80 cm.
Szerokość całkowita podwójnej drabinki — 177 cm.
Szerokość ramy z listewką — 16 cm.
Grubość szczebla 3,8 × 3 cm.
Ilość szczebli — 18
Odległość między szczeblami — 10,5 cm.
Odległość między trzecim a drugim szczeblem od góry — 42 cm.
Drugi i czwarty szczebel od góry cofnięty w tył o — 3 cm.
Płaskowniki grubości — 4 mm, szer. — 30 mm i dług. — 184 cm.



Płaskowniki wpuszczone w ścianę na — 72 cm.

Na każdą drabinkę podwójną — 6 płaskowników (kotew).

MATERIAŁ

3 deski jodłowe lub sosnowe (heblowane) o wymiarach: 300 cm. × 16 cm grubości 3 cm.

3 deski jesionowe o wymiarach: 24 cm. × 86 cm. × 3 cm (co da nam 18 szczebli).

6 płaskowników (kotew) żelaznych o grubości 4 mm.

51 śrub o długości 7 cm (36 śrub do przykręcania szczebli i 15 śrub do przykręcania listew).

6 śrub z nakrętkami i nakładką dług. — 5,5 cm. o średnicy — 8 mm.

Papier szklisty, pokost.

NARZĘDZIA

Strug (hebel), piła rozpłatnica, świder do drzewa o średnicy 30 mm i 9 mm, świder do żelaza o średnicy 10 mm, śrubokręt, pilnik półokrągły (zdzierak) kolec, cyrkiel.

TOK PRACY

Na deskach przeznaczonych na ramy wykreślamy linię podłużną w odległości 4 cm od brzegu, po czym oznaczamy cyrklem miejsca na szczeble (rysujemy linie jak na rysunku obrazującym przekrój szczebla). Kolcem nakłuwamy środek koła (r — 15 mm) i wiercimy otwór. Drugą połowę otworu na szczebel już nie możemy wywiercić świdrem, wycinamy więc ją albo piłką krzywką, albo nożem i pilnikiem zdzierakiem. Następnie wzdłuż zaznaczonej linii rozpłatnicą odcinamy listwy.

Szczeble należy robić według opisu zawartego w nr 4 naszego pisma str. 27 (kij — laska), na sztorcach oczywiście kreślimy linie jak na rysunku „przekrój szczebla“. Szczeble należy dokładnie wygładzić szklistym papierem. Szczeble winny mieć słoje podłużne bez sęczków. Szczeble dopasowujemy, wiercimy w nich otwory na śruby i przykręcamy do ram po czym nakładamy nadładkę i przykręcamy ją śrubami.

Płaskowniki (kotwie) wykonujemy jak na rysunku. Jeden koniec rozcinamy wzdłuż piłką lub przecinakiem i wyginamy pod kątem prostym w przeciwne strony. W ten sposób otrzymamy kotwiczkę, która mocno będzie siedziała w murze. Płaskowniki dokładnie dopasowujemy do drabinki (otwory) i oznaczamy miejsca ich umieszczenia w ścianach. Gdy wszystko mamy dobrze dopasowane i oznaczone, wybijamy otwory w ścianach, umieszczamy kotwie i zacementowujemy je. Po wyschnięciu cementu przykręcamy drabinę. W wypadku gdy mamy ściany drewniane stosujemy narożniki żelazne (wręgi).

Rozmawiamy z czytelnikami

OB. M. J. ZE STRZELEC KRAJEŃSKICH pisze: „Jako miłośnik sportu stwierdzam, że źle dzieje się z krzewieniem kultury fizycznej na terenie naszego powiatu. Oto fakty. W Szkole Mechaniki Rolnej w Strzelcach Krajeńskich oraz w Szkole Ogólnokształcącej w Drezdenku istnieją dwie zgłoszone do rozgrywek drużyny piłki nożnej: juniorów i trampkarzy.

Obie drużyny nie otrzymały dotąd ani kostiumów ani potrzebnych do gry butów. Obie ponadto drużyny nie rozegrały dotychczas ani jednego meczu. Jedyne co zrobiono, to przeprowadzenie dwu treningów (w okresie 5-ciu miesięcy). Śmieszne prawda?

Podobnie treningów pozbawiona jest również II drużyna „Gwardii" w Strzelcach. Rezultat — przegrana 0:11 z drugim zespołem „Kolejarza" Gorzów. Czy to ma być propagandą piłki nożnej na naszym terenie?

Nie lepiej przedstawia się sprawa z budową bieżni w Strzelcach Krajeńskich, która trwa już około roku. Bieżnia jest dotąd nieukończona i pieści oko przygodnego widza chwastami sięgającymi po kolana"...

W poruszonych przez Was sprawach interweniujemy w Wojewódzkim Komitecie Kultury Fizycznej, jednocześnie oczekujemy wyjaśnień ze strony Powiatowego Komitetu Kultury Fizycznej w Strzelcach Krajeńskich.

MARIA BAGIŃSKA, STRZYBNICA, POW. TARNOWSKIE GÓRY.

W liście do Redakcji piszecie: ...„miesięcznik „Koło Sportowe" zawiera mnóstwo cennego materiału informacyjnego dla instruktorów i nauczycieli w. f., dla organizatorów i działaczy kół sportowych jak również dla każdego czynnego sportowca. Jedno mnie natomiast dziwi, że tak mało miejsca przeznaczaliście w Waszym piśmie młodzieży szkolnej i szkolnym kołom sportowym. Ona właśnie ta młodzież, najbardziej garnie się do sportu, najchętniej uczęszcza na lekcje w.f., pasjonuje się wszelkiego rodzaju imprezami sportowymi i... oczekuje na przyjście jej z pomocą ze strony władz szkolnych".

Redakcja „Koło Sportowe" w pełni podziela słuszność poruszonej przez Was sprawy i dlatego, począwszy od miesiąca września, więcej miejsca przenaczyliśmy szkolnym kołom sportowym, jak również poczyniliśmy starania, aby egzemplarz „Koła Sportowego" dotarł w każdym miesiącu do każdej szkoły i Szkolnego Koła Sportowego.

Z satysfakcją notujemy również objawy coraz większego zrozumienia dla ważności zagadnienia skuteczniejszego niż dotychczas krzewienia kultury fizycznej wśród młodzieży szkolnej ze strony Ministerstwa Oświaty, które planuje w nowym roku szkolnym obok pracujących już obecnie SKS-ów, zorganizowanie przeszło 1000 specjalnego typu kółek sportowych przy szkołach podstawowych dla młodzieży w wieku 7 — 14 lat.

Zadaniem tych kółek będzie przede wszystkim ogólne przygotowanie fizyczne oraz pomoc nauczycielowi w organizowaniu imprez sportowych i prób na BSPO.

Przewiduje się nawet zorganizowanie w okresie wakacyjnym spartakiady szkolnej dla młodzieży szkół podstawowych z odpowiednio dostosowanym do wieku programem.

W ten sposób przy odpowiednio energicznym i konsekwentnym realizowaniu wspomnianego planu miejmy nadzieję, że ruszy nareszcie zaniedbany odcinek wychowania fizycznego najmłodszej młodzieży szkolnej.

CZ. SZYSZŁŁO, WYSZKÓW n/BUGIEM

Dzielicie się z nami swoimi zastrzeżeniami co do właściwego zrozumienia przez władze szkolne ważności wychowania fizycznego młodzieży szkolnej. „Nieliczne boiska piłki siatkowej i koszykowej świecą pustkami, zaś gęsto porastające chwasty świadczą o małej ich używalności. Na jedynym boisku do piłki nożnej trudno jest zobaczyć kogoś trenującego. Rzutnie i skocznie od wielu lat nieużywane, imprez i spotkań sportowych nikt nie organizuje i o nie się nie troszczy".

Ten stan rzeczy świadczy niewątpliwie o złej pracy i małej aktywności kół i zespołów sportowych na waszym terenie. Władze szkolne napewno przyjdą wam z pomocą jeśli stwierdzą, że jesteście zorganizowani, że macie plan pracy, że wykazujecie własną inicjatywę, że własnymi środkami i pracą chcecie zmienić dotychczasowy stan. Niech wasze koło sportowe zainicjuje oczyszczenie boiska i zorganizowanie na nim zawodów sportowych. Wciągnijcie do tej akcji inne koła wzywając je do współzawodnictwa. Znikną chwasty i zaludnią się boiska.

Życzymy powodzenia i oczekujemy od Was wiadomości, jak zorganizowaliście pracę.

C. Z. — CZŁONEK KOŁA SPORTOWEGO „STAL" — RADOM

„W związku z organizacją turnieju szachowego, proszę o wyjaśnienie, jak należy postąpić w wypadku uzyskania jednakowej ilości punktów przez dwóch lub więcej zawodników. Jak wtedy ustala się kolejność?".

Po zakończeniu turnieju o mistrzostwo sekcji okazuje się niekiedy, że dwu lub nawet więcej zawodników uzyska w wyniku rozgrywek tę samą liczbę punktów — jak np. w podanej niżej tabeli:

Gracze A i B uzyskali jednakową liczbę punktów po 3 i pół. Niekiedy może zachodzić konieczność ustalenia, który z nich zrobił lepszy wynik (jeśli mamy np. niepodzielne nagrody).

W takich wypadkach kierownictwo albo zarządza rozegranie dodatkowego, krótkiego meczu między tymi zawodnikami (np. z 2 partii) — albo przeprowadza obliczenia tzw. „wartości" punktów, zdobytych przez obydwu zawodników w turnieju.

Wartości te oblicza się następująco: za każdą wygraną liczy się tyle punktów, ile miał ich pokonany zawodnik — a za remis połowę jego punktów.

Gracz A otrzyma w danym wypadku: za wygraną z graczem C — 3 punkty (tyle, ile miał w tabeli gracz C), za remis z graczem D — 1,25 p. (połowę tego, co miał w tabeli gracz D), a za wygrane z graczami E i F — odpowiednio 1,5 i 1 p. = razem 6,75 punktu.

Gracz B dostanie: za wygraną z A — 3,5 p., za wygraną z C — 3 p., za wygraną z E — 1,5 p. i za remis z F — 0,5 p. = razem 8,5 p.

Gracz B uzyskał więcej punktów „wartości" od gracza A — gracz B zrobił więc w tym turnieju lepszy wynik od gracza A.

		1	2	3	4	5	6	punktów
1	Gracz A		0	1	1/2	1	1	3 1/2
2	B	1		1	0	1	1/2	3 1/2
3	C	0	0		1	1	1	3
4	D	1/2	1	0		0	1	2 1/2
5	E	0	0	0	1		1/2	1 1/2
6	F	0	1/2	0	0	1/2		1

SPORTOWCY WSI!

Ruch sportowy na wsi obejmuje coraz to szersze kręgi młodzieży, powstają nowe Ludowe Zespoły Sportowe, w istniejących LZS-ach wzrasta liczba członków. Sport wiejski osiąga coraz to wyższy poziom sportowy, dowodem czego są wyniki zawodników LZS w II Ogólnopolskich Mistrzostwach Sportowych Wsi, dowodem jest start LZS w Mistrzostwach Polski w gimnastyce, łucznictwie i żeglarstwie.

Osiągnięcia sportu wiejskiego zawdzięczamy w dużej mierze pracy społecznych instruktorów i działaczy. Oni to, przekazując swoją wiedzę, swoje doświadczenie sportowcom LZS, przygotowują, wychowują i uczą nowych zawodników, odkrywają nowe talenty.

Dużą pomocą dla organizatorów sportu wiejskiego, dla społecznych instruktorów i aktywistów LZS będzie w ich pracy **miesięcznik „Koło Sportowe"**. Miesięcznik ten zawiera wskazówki do pracy organizacyjnej, sportowej, wychowawczej w najniższym ogniwie sportu w kole sportowym, czy Ludowym Zespole Sportowym. Miesięcznik ten uczy jak trenować jak organizować zawody, jak budować boiska i urządzenia sportowe potrzebne dla realizacji odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Niniejszy numer „Koła Sportowego" jest egzemplarzem, który otrzymujecie bezpłatnie od Rady Głównej Zrzeszenia LZS. Rada Główna zakupiła nakład „Koła Sportowego", aby to pismo trafiło do Waszych rąk i abyście zapoznali się z jego treścią i stali się jego prenumeratorami.

Pismo to powinno znaleźć się w rękach działaczy wszystkich Rad Zrzeszenia LZS, powinno być pomocą w pracy sekretarza Rady Gminnej Zrzeszenia, powinno docierać do każdego LZS-u.

Sportowcy wiejscy, działacze ruchu sportowego na wsi — powinniście stać się stałymi prenumeratorami ww. pisma — to przyczyni się do podniesienia waszych kwalifikacji, do wzrostu poziomu sportowego LZS-ów, przyczyni się do szybszego osiągnięcia naszego celu — upowszechnienia kultury fizycznej na wsi.

RADA GŁÓWNA ZRZESZENIA LZS

CO CZYTAĆ?

W biblioteczce każdego koła sportowego powinna się koniecznie znaleźć nowowydana przez Główny Komitet Kultury Fizycznej książka pt. „O ZDROWIE SPORTOWCA". Autorem jej jest znany lekarz sportowy, lekarz polskiej drużyny olimpijskiej Józef Miller. Umiał on bardzo jasno i przystępnie podać w swej pracy wszystkie podstawowe wiadomości z zakresu higieny, które sportowiec dbający o swe zdrowie musi znać i przestrzegać. Omówiona jest więc higiena treningu, higiena osobista sportowca, odżywianie, hartowanie się, masaż, higiena obiektów sportowych, znaczenie sportu w walce z chorobami społecznymi. Szeroko i wyczerpująco potraktowana jest pierwsza pomoc, organizacja opieki lekarskiej i doraźnej pomocy w czasie treningów i zawodów oraz zapobieganie urazom w sporcie. Wiele przejrzystych rysunków dopełnia całości. Stron 168, cena zł 10.

Bardzo uboga literatura świetlicowa o tematyce sportowej wzbogaciła się o „LOTNICZE MATERIAŁY ŚWIETLICOWE", wydane przez Ligę Lotniczą.

Będą one cennym uzupełnieniem „Sportu w świetlicy".

Gdy już mowa o świetlicy, należy gorąco polecić pasjonującą powieść Tadeusza Rejniaka pt. „SZYBOWNICY", której treścią jest życie wyczynowego obozu szybowcowego w Jeżowie pod Jelenią Górą, gdzie jesienią istnieją wspaniałe warunki do lotów wysokościowych dzięki „stojącej chmurze". Jest to pierwsza polska powieść, ujmująca należycie znaczenie kolektywu, współzawodnictwa i organizacji ZMP-owskiej w sporcie.

Książki zamawiać można przez Księgarnię Wysyłkową „Domu Książki", Warszawa, MDM, ul. Piękna 16.